



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO**

**UNIDAD ACADÉMICA PROFESIONAL TEJUPILCO**

---

---

**ESTRÉS ACADÉMICO CAUSADO POR LA PANDEMIA EN ALUMNOS  
DEL ÚLTIMO AÑO EN LA LICENCIATURA DE PSICOLOGIA  
DE LA UAP TEJUPILCO.**

**T E S I S**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**CAMPUZANO GARCÍA ANA ESTELA**

**NO. DE CUENTA 1341563**

**OROZCO VELÁZQUEZ ROSA ISELA**

**NO. DE CUENTA: 1445007**

**ASESORA DE TESIS:**

**LIC. EN PSIC. ERIKA MAGALI JAIMES PÉREZ**

**TEJUPILCO, MÉXICO A NOVIEMBRE 2023.**

## PRESENTACIÓN

El presente trabajo muestra el resultado de un proceso de investigación sobre el estrés académico causado por la pandemia en alumnos de último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco. En la realización de este trabajo fue necesario llevar a cabo exploraciones teóricas para respaldar el contenido y resultados de esta investigación.

Por ello se incluye un primer apartado de respaldo teórico el cual está dividido en dos capítulos. El capítulo 1 es denominado estrés académico; este está dividido en dos temas, en el primer tema se incluye la definición, antecedentes, tipos y síntomas del estrés de manera general, para contextualizar al lector. Posteriormente el segundo tema está integrado por la definición del estrés académico y sus consecuencias, así como el estrés en universitarios y las estrategias de afrontamiento de este. Se incluye también un segundo capítulo que está integrado por la definición, antecedentes y consecuencias de la pandemia covid-19, ya que es otro criterio para tomar en cuenta en esta investigación.

El segundo apartado está conformado por el método en el cual se describen los criterios a tomar en cuenta para la realización de esta investigación, tales como los objetivos, planteamiento del problema, tipo de estudio, variables, población, muestra, instrumento, diseño, captura y procesamiento de la información.

Consecutivamente mediante gráficas circulares y de barras se realizó la descripción de los resultados obtenidos en base a los objetivos planteados, se clasificó principalmente el estrés académico en hombres y mujeres, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales como consecuencia del estrés, por último las estrategias más utilizadas por los estudiantes para reducir los niveles de estrés.

Posteriormente con los resultados obtenidos se realizó una discusión que permitió comparar los resultados con otras investigaciones similares, con la cual se evalúa la frecuencia con la que esta situación de estrés se presenta en los estudiantes. Así mismo

se desarrolló una conclusión general tomando como base los criterios planteados dentro de esta investigación.

En base a los resultados y conclusiones obtenidas se agregaron algunas sugerencias para reducir los niveles de estrés, así como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan como consecuencia de la situación estresante, también se agregaron sugerencias de afrontamiento hacia esta situación. Finalmente se complementó esta investigación con las referencias bibliográficas que se utilizaron para el desarrollo de esta. De igual manera se agregó un anexo con el instrumento de medición utilizado.

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo describir el nivel de estrés académico de los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco derivado de la pandemia Covid-19, ya que esta pandemia obligo a la sociedad principalmente en la parte educativa y laboral a trabajar de una manera distinta; esta modalidad en línea que impuso la pandemia sobre todo en el ámbito educativo fue de impacto negativo sobre todo por las condiciones desiguales en las que cada estudiante se encontraba generando así altos niveles de estrés al no poder ejecutar sus actividades de manera satisfactoria.

Basando esta investigación en un estudio de tipo descriptivo no experimental de tipo transversal, tomando como variable a medir el nivel de estrés académico se eligió trabajar con los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco. La población seleccionada fue 295 estudiantes de los cuales 231 son mujeres y 64 hombres de entre 20-24 años, estos datos se recabaron con ayuda de los encargados de control escolar quienes nos proporcionaron dicha información.

Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO) de Arturo Barraza Macías, publicado en el 2007. El propósito del instrumento es determinar mediante una escala tipo Likert el nivel de estrés académico, está integrado por un total de 31 ítems distribuidos en 4 subescalas. Así mismo identifican las estrategias de afrontamiento utilizadas ante una situación estresante.

Para finalizar se procedió a analizar los resultados obtenidos mediante dos tipos de gráficas; circulares y de barras. El estrés académico se representó en una barra circular la cual arrojó una puntuación del 54% en el nivel moderado, así mismo se identificó que la estrategia de afrontamiento que más utilizan es la de elaboración de un plan y ejecución de tareas.

## ABSTRAC

The main objective of this research was to describe the level of academic stress of the students in the last year of the degree in Psychology at UAP Tejupilco derived from the Covid-19 pandemic, since this pandemic forces society mainly in the educational and labor part. to work in a different way; This online modality that the pandemic imposed, especially in the educational field, had a negative impact, especially due to the unequal conditions in which each student thus found high levels of stress by not being able to carry out their activities satisfactorily.

Basing this research on a non-experimental descriptive study of a cross-sectional type, taking the level of academic stress as a variable to measure, it was chosen to work with the students of the last year of the degree in Psychology of the UAP Tejupilco. The selected population was 295 students of which 231 are women and 64 are men between 20-24 years old, these data were collected with the help of those in charge of school control who provided us with said information.

To measure academic stress, the Cognitive Systemic Inventory for Academic Stress (SISCO) by Arturo Barraza Macías, published in 2007, was taken. The purpose of the instrument is to determine the level of academic stress using a Likert-type scale, it is made up of a total of 31 articles distributed in 4 subscales. Likewise, they identify the coping strategies used in a stressful situation.

Finally, we proceeded to analyze the results obtained through two types of graphs; circular and bars. Academic stress was represented in a circular bar which yielded a score of 54% at the moderate level, likewise it was identified that the coping strategy that is most used is the preparation of a plan and execution.

# ÍNDICE

**PRESENTACIÓN**

**RESUMEN**

**ABSTRAC**

**ÍNDICE**.....9

**INTRODUCCIÓN**.....12

**CAPITULO I: ESTRÉS**.....15

**1.1 ANTECEDENTES DEL ESTRÉS**.....15

**1.2 TEORÍAS DEL ESTRÉS**.....19

**1.3 DEFINICIÓN DE ESTRÉS**.....21

**1.4 TIPOS DE ESTRÉS**.....25

**1.5 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS**.....29

**CAPITULO II: ESTRÉS ACADÉMICO**.....33

**2.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO**.....33

**2.2 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**.....38

**2.3 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS**.....42

**2.4 ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS**.....47

2.5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS.....	51
<b>CAPITULO III: PANDEMIA COVID 19.</b> .....	62
3.1 DEFINICIÓN DE COVID 19.....	62
3.2 ANTECEDENTES DEL COVID 19.....	63
3.3 CONSECUENCIAS DEL COVID 19. ....	65
3.3.1 FÍSICAS DEL COVID 19.....	66
3.3.2 PSICOLÓGICAS DEL COVID 19. ....	68
3.4 ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA.....	70
<b>METODO.</b> .....	75
<b>OBJETIVOS.</b> .....	75
<b>OBJETIVO GENERAL.</b> .....	75
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</b> .....	75
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.</b> .....	75
<b>TIPO DE ESTUDIO.</b> .....	78
<b>VARIABLES.</b> .....	78
<b>POBLACIÓN.</b> .....	79
<b>MUESTRA.</b> .....	79
<b>INSTRUMENTO.</b> .....	79

<b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>81</b>
<b>CAPTURA DE INFORMACIÓN. ....</b>	<b>81</b>
<b>PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....</b>	<b>82</b>
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>83</b>
<b>DISCUSIÓN. ....</b>	<b>90</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>96</b>
<b>SUGERENCIAS. ....</b>	<b>98</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>100</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>108</b>

## INTRODUCCIÓN

El concepto de estrés se ha vuelto ampliamente empleado en la sociedad contemporánea, especialmente a raíz del inicio de la pandemia, cuando las personas tuvieron que adaptarse a un nuevo modo de vida. La mayoría de las personas experimentan estrés y están expuestas de manera constante a diversos factores, como es el caso del entorno en este contexto. Es importante destacar que el concepto de estrés no se limita únicamente a una connotación negativa, sino que también puede tener un aspecto positivo, siempre y cuando se trate de un nivel de estrés moderado.

Existen numerosos entornos que pueden generar estrés en los individuos, ya que es una reacción natural a situaciones de tensión o presión. Entre los contextos más habituales se encuentran los ámbitos educativos y laborales, y este estrés puede manifestarse de diversas maneras, ya sea a nivel físico, conductual, cognitivo o emocional. Estas manifestaciones pueden dificultar la adaptación de las personas a dichos contextos (Aragón, 2011).

Existen circunstancias que generan un considerable estrés en la sociedad, tales como las demandas laborales, disputas interpersonales, una carga excesiva de trabajo, entre otros. No obstante, no todas las personas reaccionan al estrés de la misma manera. Para algunos, pasar una tarde en un centro comercial puede ser una experiencia agradable, mientras que para otros puede convertirse en una auténtica pesadilla si detestan las aglomeraciones y las congestiones de tráfico. Por lo tanto, la percepción y la forma en que cada individuo interpreta el mundo son determinantes.

El estrés puede tener diversas fuentes, siendo las más comunes el exceso de trabajo, las exigencias laborales, y los conflictos personales, entre otros. Lo que puede ser una situación simple para algunos puede ser muy compleja para otros. Un ejemplo común de esta disparidad se observa en reuniones familiares o con amigos, donde la percepción de la experiencia varía de una persona a otra. En última instancia, todo depende de cómo

cada individuo ve y afronta las situaciones que se presentan en su vida diaria (Abadía, 2017).

El estrés es un fenómeno que ha existido a lo largo de la historia, pero ha ganado mayor relevancia, especialmente en el ámbito educativo, particularmente entre los estudiantes universitarios. A menudo se considera que estos estudiantes son adultos conscientes de los desafíos que enfrentan al ingresar a la universidad. Sin embargo, es esencial recordar que, antes que futuros profesionales, son individuos con emociones y sentimientos que a veces pueden resultar difíciles de manejar. Además, la presión proveniente de la familia, la sociedad y las responsabilidades académicas puede dar lugar a niveles significativos de estrés.

Según Torres (2005, citado en Hernández, 2022), los estudiantes universitarios se enfrentan a numerosos desafíos al ingresar a la educación superior. Aspectos como la carga de trabajo académico, la necesidad de dedicar más tiempo al estudio y la autonomía académica pueden influir en su bienestar. El estrés académico es una experiencia común entre los estudiantes, ya sea al ingresar, cursar o culminar su educación.

Para los universitarios, la sobrecarga de trabajo y tareas académicas suele ser una fuente primordial de estrés, lo cual demanda recursos físicos y mentales adicionales, pudiendo llevar al agotamiento y la falta de interés en el estudio. Esto, a su vez, puede provocar crisis de ansiedad (Jiménez, 2010).

Escobar (2018) resalta que el ingreso a la educación superior puede ser una fuente de estrés, afectando tanto el aprendizaje como el bienestar personal. Esto aumenta las posibilidades de que los estudiantes universitarios experimenten niveles elevados de estrés, manifestados a través de síntomas como tensión, ansiedad, fatiga, nerviosismo, entre otros.

Las consecuencias del estrés académico, según Gutiérrez y Amador (2016), abarcan manifestaciones físicas como sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, tensión

muscular en extremidades, dificultades para dormir, fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas digestivos. A nivel conductual, puede dar lugar a un bajo rendimiento, adicciones como el tabaquismo o el alcoholismo, aislamiento, cambios en el apetito y el sueño, entre otros.

En los últimos años, el estrés ha sido objeto de un creciente interés por parte de los investigadores debido a su impacto en el rendimiento académico de los universitarios, así como su capacidad para desencadenar trastornos psicológicos como la ansiedad. Además, ha demostrado tener implicaciones en las dinámicas familiares y sociales. Tomalá (2022) destaca que la pandemia de COVID-19 ha marcado un punto de inflexión en la percepción y experiencia del estrés, con un aumento significativo de los casos.

Folkman (1984, como se cita en Zavala, 2008) explica la interconexión entre el individuo y su entorno, resaltando la influencia mutua entre ambos. Ante situaciones estresantes en el entorno, el cuerpo se prepara y reacciona mediante diversas respuestas emocionales.

La pandemia de COVID-19, como señala Rivera (2020), ha sumido a la humanidad en un estado generalizado de tensión. Más allá de las preocupaciones médicas y económicas, ha suscitado un temor profundo a la mortalidad, afectando la salud mental de la población.

# CAPITULO I: ESTRÉS

## 1.1 ANTECEDENTES DEL ESTRÉS

La palabra "estrés" se origina en la década de 1930, cuando Hans Selye, un estudiante de medicina, observó que todos los pacientes que estudiaba, sin importar la enfermedad que padecieran, presentaban síntomas comunes y generales, como agotamiento, pérdida de apetito, pérdida de peso, astenia y otros síntomas no específicos. Selye denominó a este fenómeno como "Síndrome General de Adaptación" (Ávila, 2021).

Según Espinoza (2018), el estrés es un fenómeno que puede manifestarse en diversos aspectos, como culturales, universales, históricos, multifactoriales, entre otros. A lo largo de la historia, ha sido analizado desde múltiples perspectivas, pero en los últimos tiempos, ha recibido una atención más intensa en el contexto de la salud mental de las personas. Además, es una construcción teórica que no está limitada en su evolución histórica.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986, citados en Curan, 2014), la palabra "estrés" se introdujo a finales del siglo XVIII en el ámbito de la física, donde se refería a la tensión en el cuerpo causada por una fuerza externa. A partir de ahí, se empezó a aplicar en el siglo XIX en medicina, para describir la respuesta orgánica a estímulos dañinos del entorno. Posteriormente, se integró en los estudios de psicología emocional, representando una perturbación en la homeostasis en respuesta a condiciones físicas desafiantes.

Por otro lado, Adolfo (2002) indica que el término "estrés" se encuentra en escritos del siglo XIV para expresar rigidez, inquietud, ansiedad o esfuerzo. Más tarde, a finales del siglo XVIII y principios del XIX, se utilizó en el campo de la física para describir la fuerza generada en el interior de un cuerpo en respuesta a una fuerza externa que tiende a deformarlo, empleando la expresión "strain" para describir el desequilibrio o distorsión causada por un objeto.

De acuerdo a las contribuciones de Sigmund Freud en relación con las enfermedades y el estrés a finales del siglo XIX, señalando la aparición de una perspectiva psicoanalítica. Esto llevó al reconocimiento de siete enfermedades psicosomáticas en la década de los treinta y, en la década de los cincuenta, se comenzó a considerar la dimensión psicológica como un catalizador en el estrés (Ortiz, 2018).

Según Álvarez (2012), las respuestas al estrés varían considerablemente en función de la capacidad emocional y física de cada persona. Los factores o estímulos que pueden provocar estrés son numerosos e incluyen situaciones de trabajo, enfermedades y eventos inesperados, así como cualquier cosa que el individuo perciba como una amenaza para su supervivencia o capacidad reproductora, ya sea real o imaginaria, lo que conlleva sentimientos de miedo, ansiedad, sorpresa y presentimientos. También se incluyen comportamientos como el abuso de dulces, grasas saturadas o la alimentación excesiva o insuficiente.

Daneri (2012) señala que Walter B. Cannon, un fisiólogo estadounidense, fue el primero en mencionar el término "homeostasis", que se define como las resistencias fisiológicas que mantienen en equilibrio los estados corporales y son específicas de los seres vivos. Estas resistencias son tan complejas y particulares que requieren una definición específica, que es la homeostasis.

Según Gálvez (2015), los elementos estresores, ya sean de naturaleza física o mental, están directamente relacionados con el sistema nervioso y el sistema endocrino, con el hipotálamo desempeñando un papel central al recibir y transmitir estímulos al resto del organismo. Tanto el hipotálamo como el sistema nervioso simpático están ubicados en la base del cerebro y están relacionados con la regulación de las respuestas del organismo ante estímulos externos, lo que influye en el comportamiento de las personas.

Álvarez (2012) menciona que el cerebro está integrado por un elemento llamado hipocampo, el cual está relacionado con los estimulantes del estrés ya que es una parte en la estructura responsable de la formación de la memoria declarativa (explícita) estable,

necesaria para recordar el acontecimiento estresante y, por otra parte, es un regulador de la producción de hormonas del estrés, algo así como si vigilara que la respuesta neuroendocrina del estrés fuera la justa, que no sea excesiva.

El estrés ha estado presente en la experiencia humana desde tiempos remotos, ya que es un proceso que involucra tres componentes fundamentales: la percepción de peligro, la reacción de alarma y la acción como respuesta. Estos elementos son intrínsecos al ser humano, y situaciones amenazantes, tanto a nivel físico como emocional, pueden activar el sistema nervioso y desencadenar niveles de estrés, lo que a su vez da lugar a respuestas defensivas (Barraza, 2006).

Según investigaciones realizadas por Collazo y Hernández, la palabra "estrés" se originó en el ámbito de la física en el siglo XVII, cuando el científico inglés Robert Hooke descubrió la energía potencial elástica y estableció una analogía entre las deformaciones de un objeto y la fuerza aplicada sobre el mismo (Ortíz, 2018).

Las respuestas al estrés pueden variar en su naturaleza, pudiendo ser tanto positivas como negativas. Es importante destacar que el estrés, en ciertos aspectos, puede ser beneficioso, ya que actúa como un estímulo que impulsa a las personas a alcanzar sus metas u objetivos. Ya sean reacciones positivas o negativas, ambas llevan al organismo humano a alcanzar un estado de homeostasis y garantizar la supervivencia. En respuesta a los estímulos, el cuerpo aumenta la liberación de neurotransmisores, lo que se traduce en un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, con el propósito de regular el sistema interno y enfrentar la situación externa (Fernández, 2014).

En los primeros estudios acerca del estrés, se partía de la premisa de que existían estresores prácticamente universales y que las respuestas al estrés eran de naturaleza general y no específica, manifestándose de manera similar en diversos organismos. En esta línea de investigación, Hans Selye introdujo el concepto del "Síndrome General de Adaptación" (SGA), el cual se refiere a un conjunto de síntomas físicos y psicológicos

que se manifiestan cuando un individuo se enfrenta a situaciones novedosas (Selye, 1956, como se cita en Labrador, 1993).

Leo (2017), menciona que las fases del síndrome general se adaptan de la siguiente manera:

- Fase 1: el cuerpo se va preparando para auto defenderse y le llama fase de alarma
- Fase 2: el cuerpo ya es resistente, sin embargo, este ya no mantiene su postura alarmante por mucho tiempo. A esta fase le llama fase de resistencia.
- Fase 3: en esta menciona que al cuerpo ya le resulta difícil o incapaz de reaccionar ante el aumento y por ello le provoca tensión y estrés. A esta fase le llama la fase del agotamiento.

Molina (2008, como se cita en Daneri, 2012) aborda el aspecto biológico del estrés, señalando que el miedo es una de las emociones más comunes que los seres humanos pueden experimentar. En este proceso, la amígdala, ubicada en el lóbulo temporal, se activa en respuesta a situaciones explícitas con el propósito de regular el organismo y asegurar su supervivencia.

Según Lazarus (2000, como se cita en Xuyá, 2018), las emociones estresantes, como la ira, la envidia, los celos, el temor, la culpa, la vergüenza y la tristeza, generalmente se originan a raíz de condiciones estresantes. Estas emociones suelen manifestarse en las personas en situaciones amenazantes. Incluso las emociones consideradas positivas, como la felicidad, el orgullo, el amor y la gratitud, a menudo están relacionadas con el estrés, ya que las personas pueden experimentar la preocupación de que estas situaciones favorables se desvanezcan en algún momento. Por tanto, se puede afirmar que el estrés puede manifestarse en reacciones emocionales tanto negativas como positivas.

## 1.2 TEORÍAS DEL ESTRÉS

Existen varios modelos teóricos relacionados con el estrés, entre ellos se destacan la teoría interaccional y transaccional (Macías, 2011).

Por otro lado, Cuaran (2014) aborda el estrés desde una perspectiva conductual, donde los estímulos estresantes provocan desequilibrios tanto a nivel físico como mental, dando lugar a diversas reacciones. Los factores contextuales y la socialización de las personas influyen en estas respuestas. En el entorno escolar, las presiones externas pueden generar niveles significativos de estrés en los estudiantes.

Uno de los psicólogos más influyentes en el campo del estrés es Richard S. Lazarus, un investigador y profesor de renombre en los Estados Unidos. Su investigación se centra en la relación entre la cognición y el estrés, y ha desarrollado un modelo especializado en este ámbito. Mitiga (2019) destaca que nuestras acciones al enfrentar situaciones estresantes dependen de diversas variables y del contexto que nos rodea.

Sánchez (2022) se refiere a la teoría de Lazarus, que se centra en la relación entre el estrés y el pensamiento. Desde esta perspectiva, la forma en que enfrentamos las situaciones se origina en un proceso cognitivo que está estrechamente relacionado con el contexto de los acontecimientos. Esto determina la interacción de las personas con su entorno.

Camón (2021) menciona a Hans Selye como uno de los autores más destacados en el ámbito de las teorías del estrés. Selye consideraba que el estrés era una respuesta no específica a cualquier estímulo externo. Basando su teoría en el aspecto biológico, argumentaba que el organismo, al recibir ciertos estímulos, respondía de forma inconsciente para protegerse ante situaciones amenazantes, lo cual, hasta cierto punto, era beneficioso para mantener la seguridad de los seres humanos.

Frese y Sabini (1985, citados en Ramos, 2012) señalaron que cuando las personas actúan bajo estrés, también pueden adquirir conocimientos, ya que mientras actúan,

obtienen recursos que les ayudan a manejar mejor las situaciones estresantes. La teoría de la acción explica cómo creamos planes específicos en entornos particulares para alcanzar objetivos específicos.

Por su parte, González (2011) hace referencia a la teoría transaccional, que se centra en la evaluación cognitiva que las personas realizan en respuesta al estrés. Esta teoría analiza de manera continua cómo las personas evalúan situaciones amenazantes y cómo afectan su bienestar. La teoría contempla tres tipos de evaluación comunes ante una amenaza:

- La evaluación primaria, que implica la percepción de la amenaza, la confusión, la confrontación y, al mismo tiempo, la posibilidad de ganancia.
- La evaluación secundaria, que evalúa los recursos disponibles para enfrentar la situación.
- La reevaluación, que implica una retroalimentación que permite realizar correcciones en las valoraciones anteriores.

Por último, Macías (2011) menciona los postulados compartidos por los modelos teóricos del programa de investigación Persona-Entorno. Estos postulados incluyen:

- Postulado base: el estrés es el resultado de la interacción entre la persona y su entorno.
- Postulado uno: el ajuste entre la persona y su entorno proporciona una explicación más adecuada del estrés que las diferencias individuales o situacionales.
- Postulado dos: el estrés surge de la relación entre las demandas del entorno y las oportunidades para tomar decisiones que permitan enfrentar esas demandas.
- Postulado tres: el estrés se manifiesta como una imagen interna de transacciones específicas y problemáticas entre el individuo y su entorno.
- Postulado cuatro: la evaluación de las demandas del entorno y de los recursos personales para enfrentar esas demandas se desarrolla en dos etapas: la identificación del problema y la formulación de estrategias para enfrentarlo.

- Postulado cinco: el conocimiento de la evaluación que realiza la persona abarca varios niveles, desde la percepción de indicadores del problema hasta un análisis detallado del mismo.

Además, Zea (2011) hace referencia a T.H. Holmes y R.H. Rahe, quienes abordan la teoría del estrés y resaltan la importancia de los estímulos ambientales que el organismo recibe. Estos estímulos pueden tener el potencial de desorganizar o perturbar las funciones del organismo.

Desde una perspectiva evolutiva, el diseño actual del organismo humano, incluyendo sus funciones y características morfológicas, representa el óptimo que la evolución ha moldeado a lo largo de millones de años. Este diseño evolucionó en respuesta a los cambios en el entorno a los que nos enfrentamos en diferentes etapas de la evolución. En lo que respecta al estrés, nuestros antepasados desarrollaron estrategias óptimas para defenderse de las amenazas impuestas por el entorno. Las dos amenazas principales que guiaron nuestra evolución y ante las cuales tuvimos que desarrollar estrategias de defensa (estrés) fueron el hambre y los ataques de microorganismos, como virus, bacterias y parásitos (Álvarez, 2012).

### **1.3 DEFINICIÓN DE ESTRÉS**

Existen numerosas definiciones del estrés que han surgido a lo largo del tiempo, dependiendo de la perspectiva de diversos investigadores que han explorado este tema. No existe una definición universal, ya que cada enfoque aborda el estrés desde su propia óptica. No obstante, en términos generales, todos coinciden en que el estrés se refiere a un conjunto de cambios psicofisiológicos que se producen en el organismo como respuesta a una situación externa o demanda que sobrecarga al cuerpo, poniéndolo en riesgo. Estas respuestas se activan con el propósito de mantener el equilibrio (Camón, 2021).

Leo (2017) señala que el término "estrés" se introdujo en las Ciencias de la Salud y la Psicología a partir de la Física, gracias a las contribuciones de Hans Selye y Walter Cannon en la década de 1930. Originalmente, se concebía como una perturbación del homeostasis o una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda. A lo largo del tiempo, tanto el término como el campo de estudio han evolucionado significativamente.

El estrés puede también definirse como un evento en la vida que altera el entorno y genera un alto nivel de tensión, interfiriendo en las respuestas del individuo. Se trata de un estado emocional que puede afectar a personas de todas las edades, en mayor o menor medida, dependiendo de la situación y los recursos disponibles para hacer frente a ella, como lo explica Palacio (2013).

Mitjana (2019) indica que existen diversas estrategias para afrontar el estrés, las cuales pueden ser de naturaleza psicológica o conductual. Estas estrategias surgen cuando el organismo no puede mantener niveles óptimos de bienestar y el estrés se convierte en una forma de regular la respuesta del cuerpo, especialmente cuando las personas se sienten amenazadas por estímulos o fuentes externas, evitando así daños emocionales o físicos que suelen ser significativos.

En sus inicios, en el siglo XIV, la palabra "estrés" se derivó del latín "stringere", que significa "tensar o estirar", y se empleó en inglés (como "strain") para referirse a la opresión, la adversidad y la dificultad (Reyes, 2018).

Martínez y Díaz (2007, como se cita en Zea, 2011) destacan que el término "estrés" ha sido utilizado históricamente para describir una amplia gama de experiencias, que incluyen nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones similares. También se ha relacionado con situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, la presión por cumplir metas y propósitos, y la incapacidad de enfrentar desafíos o de interactuar socialmente.

Jerez y Oyarzo (2015, como se cita en Armenta, 2020) se centran en los diferentes procesos y respuestas que contribuyen a situaciones de estrés, como las respuestas inmunológicas, neuroendocrinas, emocionales y conductuales. Estas respuestas se desencadenan cuando el organismo se enfrenta a una demanda de adaptación que excede lo que está acostumbrado a manejar, y que percibe como amenazante o peligrosa para su estabilidad física, biológica y psicológica.

El estrés es un fenómeno inherente al ser humano que resulta de la exposición a diversos elementos del entorno. El cuerpo responde natural y automáticamente a situaciones que se perciben como amenazadoras o desafiantes, generando sensaciones de tensión. Estas situaciones, conocidas como estresores, requieren una adaptación constante para lidiar con sus efectos. El problema surge cuando el estrés se vuelve recurrente o continuo, ya que el organismo no dispone de tiempo suficiente para volver a su estado de equilibrio (Gálvez, 2015).

Hoy en día, el estrés se ha convertido en un problema común en la sociedad, y se considera un problema generalizado de salud debido a la relación entre las personas y los eventos en su entorno. Por lo tanto, es crucial que las personas se preparen emocionalmente para enfrentar estas demandas, desafíos y exigencias, aprovechando sus recursos físicos y psicológicos para hacer frente a situaciones externas (Espinoza, 2018).

Iglesias (2020) lo describe como un fenómeno complejo que implica una serie de cambios psicofisiológicos en respuesta a situaciones que representan una sobrecarga para el organismo. Chrousos y Gold (como se cita en Adolfo, 2002) definen el estrés como un estado de desarmonía o desequilibrio en la homeostasis. En este estado, el objetivo principal del organismo es generar respuestas fisiológicas y de conducta que permitan superar la amenaza y restablecer la tranquilidad.

Lazarus, por otro lado, relaciona el estrés con las emociones, afirmando que ambos están interconectados. En sus investigaciones, identifica alrededor de 15 emociones que

influyen en el estrés, como el miedo, la ansiedad, la culpa, la vergüenza, el amor, la felicidad, el orgullo, la gratitud, la compasión, etc. Estas emociones dependen de la perspectiva, la percepción y el estado emocional de la persona, así como del contexto externo (Leo, 2017).

Desde la perspectiva de Caso (2020), el estrés es un proceso que se activa cuando las personas perciben situaciones amenazantes o desencadenantes de desequilibrio emocional. Estas situaciones afectan el bienestar físico, psicológico y conductual, y la mayoría de ellas exigen un esfuerzo adicional o generan un desequilibrio en el bienestar personal.

Karasek y Theorell (1979; 1990, como se cita en Ramos, 2012) conciben el estrés como un fenómeno que solo puede entenderse a través de la relación entre las variables que componen su modelo. Este enfoque establece una correlación entre las demandas y el control, explicando la generación de síntomas de tensión psicológica en términos observables.

Desde una perspectiva neuroendocrina, se señala que el estrés activa el locus coeruleus en el tronco cerebral, que libera noradrenalina en áreas cerebrales específicas, aumentando la sensación de alerta e hipervigilancia. Al mismo tiempo, el sistema nervioso simpático libera adrenalina en la sangre a través de la médula suprarrenal, mejorando la eficiencia del corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para hacer frente a una amenaza (Herrera, 2017; como se cita en Arias, 2021).

Desde una perspectiva biológica (Valdés, 2006; como se cita en Xuyá, 2018), el estrés se considera un estado de activación del sistema neuroendocrino y adrenal, que a menudo se acompaña de emociones negativas, como el miedo, la ansiedad, la depresión y la indefensión.

En resumen, el estrés puede ser definido como un fenómeno que implica tanto el estímulo como la respuesta, donde este último se caracteriza por ser una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y procesos psicológicos, y es una

consecuencia de situaciones o eventos que plantean demandas físicas o psicológicas especiales (Ivancevich y Matteson, 1989; citado en Reyes, 2018)

## 1.4 TIPOS DE ESTRÉS

El estrés se manifiesta en varios tipos, los cuales se suelen categorizar según su origen. Entre estos tipos se encuentran el estrés familiar, sexual, laboral, académico, conyugal, entre otros, como se menciona en Leo (2017).

Una clasificación adicional de los factores generadores de estrés se basa en la perspectiva psicosocial y la propone Sandín, quien los denomina "sucesos vitales". Sandín identifica tres categorías de estresores, como se expone en Rodríguez y Frías (2005; citado en Fernández, 2014), lo cuales son:

- Sucesos vitales altamente traumáticos: se refieren a eventos tales como desastres naturales, situaciones de guerra entre otros.
- Sucesos vitales mayores: son acontecimientos usuales en la vida de las personas, algunos no son necesariamente traumáticos como el matrimonio o el nacimiento de un hijo; otros en cambio sí pueden ser traumáticos en cierta medida como sufrir un accidente o la pérdida de un ser querido.
- Micro eventos o sucesos vitales menores: consisten en pequeños problemas que ocurren cotidianamente.
- Estresores ambientes: no se les denomina sucesos vitales dado que no requieren un reajuste en las condiciones del organismo ya que se refieren a circunstancias del contexto socio físico como el ruido, tráfico, contaminación entre otros.

Regueiro (s.f) destaca la diferencia entre tipos de estrés, estableciendo una distinción entre el eustrés, que es considerado positivo, y el distrés, que se percibe como negativo. Los cuales se explican a continuación:

### **Eustrés:**

- Genera una activación adecuada y necesaria para enfrentar exitosamente una prueba o situación complicada. Es normal y beneficioso experimentar cierto nivel de activación en algunas circunstancias, como, por ejemplo, hablar en público.
- Es adaptativo y estimulante, fundamental para el desarrollo y el bienestar en la vida.
- Se considera un tipo de estrés positivo. Ocurre cuando hay un aumento en la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, cuando se practica un deporte que se disfruta o se enfrenta un desafío o situación que se considera emocionante.
- El estrés no es perjudicial en sí mismo, ya que todos experimentamos cierto nivel de estrés, pero se vuelve problemático cuando es excesivo y comienza a interferir en diferentes aspectos de la vida cotidiana.

### **Distrés:**

- Es un estrés desagradable que provoca un esfuerzo excesivo en relación con la carga.
- Resulta en una activación psicofisiológica inadecuada, excesiva o descontrolada.
- Es perjudicial, ya que causa sufrimiento y agotamiento personal.

Ortiz (2018) señala que los diversos tipos de estrés son generalmente clasificados en función de su origen. En esta línea, se pueden mencionar categorías tales como el estrés amoroso y marital, el estrés sexual, el estrés familiar, el estrés por duelo, el estrés médico, el estrés ocupacional, el estrés académico, el estrés militar, el estrés relacionado con la tortura y el encarcelamiento. Asimismo, se incluyen categorías como el estrés laboral, el estrés laboral asistencial, el estrés profesional, el estrés psicosocial, el estrés psicofisiológico y el estrés de rol.

Así mismo, Labrador y Crespo (1993, como se cita en Reyes, 2018) distinguen tres niveles diferentes en la respuesta del estrés:

- Nivel Cognitivo: Engloba los procesos subjetivos de análisis y evaluación de la situación.
- Nivel Fisiológico: Hace referencia a la actividad de los ejes natural, neuroendocrino y endocrino en el cuerpo.
- Nivel Motor: Corresponde a las diferentes acciones y estrategias que el individuo emplea para enfrentar la situación.

Según la perspectiva psicológica, se pueden identificar tres categorías de estrés: agudo, agudo-episódico y crónico, y estas difieren en sus síntomas y duración. El estrés agudo se manifiesta como resultado de las presiones cotidianas y factores ambientales, considerándose beneficioso ya que prepara al individuo para enfrentar situaciones amenazantes. Tiene una duración breve y no conlleva daños graves para la salud. No obstante, si se vuelve intenso, puede desencadenar diversos síntomas, como irritabilidad, dolores de cabeza, dolores musculares, problemas estomacales, hipertensión, taquicardias, mareos, vértigos, ansiedad y depresión (Arias, 2021).

Bensabat (1987, como se cita en Naranjo, 2009) menciona que existen dos tipos de estrés; bueno y malo.

- **Estrés positivo:** engloba experiencias que brindan placer y se alinean con los deseos y capacidades de la persona, armonizando con su entorno. Este tipo de estrés se relaciona con la satisfacción y el bienestar, y se experimenta en situaciones como la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creativo, momentos de calma y la interacción social positiva. En resumen, abarca los factores estimulantes, gratificantes y equilibrantes en la vida.
- **Estrés negativo:** comprende situaciones que causan malestar y que van en contra de la voluntad de la persona, generando conflicto con su entorno y sus habilidades de adaptación. Ejemplos de estrés negativo incluyen la tristeza, el fracaso, noticias

desfavorables, enfermedades, presiones, frustraciones y la falta de libertad. Estos factores contribuyen al desequilibrio, a trastornos psicosomáticos y a enfermedades relacionadas con la adaptación.

Según Melgosa (1995), la fisiología del estrés implica que todas las señales de alerta que llegan al cerebro se dirigen al hipotálamo, un pequeño órgano ubicado en el centro de la masa cerebral. Este hipotálamo transmite dichas señales a todo el cuerpo a través de dos vías distintas: la vía nerviosa y la vía sanguínea. Los cuales se explican a continuación:

- **En la vía nerviosa:** los estímulos originados en el hipotálamo son enviados al sistema nervioso simpático, que regula las funciones orgánicas. Estos estímulos pueden provocar cambios en el funcionamiento de los órganos y, además, alcanzan la médula de las glándulas suprarrenales, desencadenando un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina. Estas hormonas son liberadas al torrente sanguíneo y afectan diversos sistemas en el cuerpo.
- **En la vía sanguínea:** el hipotálamo estimula la hipófisis, que segrega varias hormonas. Cuando estas hormonas se liberan en el torrente sanguíneo, influyen en el funcionamiento de todo el organismo. La hormona más relevante producida por la hipófisis en respuesta a la estimulación del hipotálamo es la corticotropina (ACTH), también conocida como la hormona del estrés. Esta hormona activa la corteza de las glándulas suprarrenales, desencadenando la producción de cortisona, una hormona que tiene múltiples efectos y provoca cambios en el organismo. Además de la corticotropina, la hipófisis secreta otras hormonas que actúan sobre la glándula tiroides, los testículos o los ovarios, generando efectos importantes en diversos órganos y sistemas del cuerpo

## 1.5 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Según Melgosa (1995), prácticamente todos los órganos vitales del cuerpo humano pueden verse afectados directa o indirectamente por estados emocionales, lo que puede dar lugar a una amplia variedad de afecciones, entre las cuales se incluyen:

- Problemas psicosomáticos, como trastornos cutáneos, alopecia (caída del cabello), acné y urticaria.
- Afecciones del aparato locomotor, incluyendo dolores de espalda, calambres musculares y reumatismo.
- Problemas respiratorios, como asma, alergias, rinitis y bronquitis.
- Trastornos genitourinarios, como vaginismo, impotencia, síndrome premenstrual y micciones dolorosas.
- Trastornos endocrinos, como hipertiroidismo y obesidad.
- Problemas nerviosos, que pueden manifestarse como ansiedad, debilidad, dolores musculares, cefaleas y tics.
- Afecciones oculares, como la conjuntivitis.
- Estos son ejemplos de cómo las emociones y el estrés pueden tener un impacto significativo en la salud física, afectando una amplia gama de sistemas y órganos en el cuerpo

Leo (2017) ha categorizado los síntomas del estrés en tres dimensiones distintas:

- **Síntomas Físicos:** Estos síntomas se relacionan con las respuestas físicas del cuerpo ante el estrés e incluyen trastornos del sueño como el insomnio y las pesadillas, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, fatiga crónica que implica una sensación constante de cansancio, somnolencia o la necesidad de dormir más, dolor abdominal y diarreas.
- **Síntomas Psicológicos:** Estos síntomas están relacionados con las funciones cognitivas y emocionales de una persona. Incluyen inquietud, dificultad para relajarse y estar tranquilo, ansiedad, mayor susceptibilidad al miedo, sensación de

tener la mente en blanco, sentimientos de depresión y tristeza, así como problemas de concentración.

- **Síntomas Conductuales:** Estos síntomas se manifiestan a través del comportamiento de una persona y pueden incluir el hábito de fumar, aislamiento social, falta de motivación para llevar a cabo actividades académicas, conflicto o tendencia a discutir con otros y ausencias frecuentes en las clases. Es importante destacar que estos indicadores pueden variar de manera única en cada individuo.

Por otro lado, Martín (2015) también ha organizado las manifestaciones del estrés en tres dimensiones:

- **Manifestaciones Físicas:** Estas manifestaciones se refieren a los síntomas físicos que surgen en respuesta al estrés común, como somnolencia (mayor necesidad de dormir), cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o síndrome de intestino irritable, bruxismo (tensión en la mandíbula), dolor de espalda, taquicardia o palpitaciones intensas, cambios en el apetito, frecuentes resfriados (debido a la disminución del sistema inmunológico), dificultades para dormir (insomnio o pesadillas).
- **Manifestaciones Psicológicas y Emocionales:** Estas manifestaciones se refieren a las respuestas emocionales y cognitivas que una persona experimenta en situaciones de estrés, como inquietud e hiperactividad, tristeza y desgano, ansiedad constante, dificultades para concentrarse, dificultades en el pensamiento, como quedarse en blanco, problemas de memoria, olvidos frecuentes, irritabilidad frecuente, miedo a no cumplir con las obligaciones, falta de motivación para actividades académicas, angustia y ganas de llorar frecuentes.
- **Manifestaciones Conductuales:** Estas manifestaciones se refieren a los cambios observables en el comportamiento de una persona como resultado del estrés, como la tendencia a discutir frecuentemente con otros, la necesidad de aislarse y estar solo, el uso de medicamentos para mantenerse despierto o conciliarse el sueño (automedicación), la preferencia por otras actividades en lugar del estudio

y el aumento en el consumo de alcohol o drogas, así como la impulsividad y la agresividad.

Además, se menciona comúnmente la frustración como una reacción ante el estrés, y se ha vinculado esta frustración con la agresividad. También, en términos de respuestas conductuales, pueden observarse hábitos como el aumento en el uso de medicamentos, tics nerviosos, distracción, propensión a accidentes, cambios en el apetito, exceso de sueño o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad (Naranjo, 2009).

Desde el aspecto biológico, Daneri (2012) menciona las consecuencias a nivel fisiológico del estrés en hombres y mujeres:

- En los hombres: el hipotálamo libera una hormona LHRH (hormona liberadora de hormona luteinizante) que estimula a la hipófisis a liberar LH (hormona luteinizante) y FSH (hormona folículo estimulante). LH estimula a los testículos a liberar testosterona y FSH estimula la producción de esperma. Con la llegada de un estresor todo el sistema se ve inhibido, se liberan endorfinas y encefalinas (neurotransmisores opioides producidos por el sistema nervioso central), que actúan bloqueando la liberación de LHRH por el hipotálamo.
- En las mujeres el hipotálamo libera LHRH, que estimula a la hipófisis a liberar LH y FSH. FSH estimula la ovulación, LH estimula la síntesis de estrógeno por parte de los ovarios. Los mecanismos mediante los cuales el estrés afecta este sistema son muy similares a los observados en hombres. Las endorfinas y las encefalinas inhiben la liberación de LHRH, la prolactina y los glucocorticoides bloquean la sensibilidad de la hipófisis al LHRH y los glucocorticoides afectan a los ovarios, haciendo que respondan menos a LH. El resultado es una baja en los niveles circulantes de LH y FSH y estrógeno, disminuyendo las posibilidades de que se dé la ovulación.

Desde el punto de vista de la psicología es posible describir tres tipos de estrés, el agudo, agudo-episódico y crónico, en los cuales los síntomas y duración difieren entre sí. En el caso del estrés agudo, se presenta debido a las presiones de la vida diaria o el entorno, y es catalogado como benéfico porque ayuda que el individuo se prepare para combatir una situación amenazante, su periodicidad es corta y los efectos no causan daños severos a la salud. Sin embargo, cuando éste se torna intenso se desencadenan diversos síntomas que incluyen; irritabilidad, dolores de cabeza, musculares, trastornos estomacales, hipertensión, taquicardias, mareo, vértigo, ansiedad y depresión (Herrera, 2017; como se cita en Arias, 2021).

## CAPITULO II: ESTRÉS ACADÉMICO

### 2.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

Según Macías (2011), el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se manifiesta en tres etapas descriptivas:

- **En la primera etapa**, los estudiantes se enfrentan a una serie de demandas en contextos escolares que consideran estresantes según su propia valoración.
- **En la segunda etapa**, estos factores estresantes generan un desequilibrio sistémico, manifestado a través de diversos síntomas que indican dicho desequilibrio.
- **En la tercera etapa**, para restaurar el equilibrio sistémico, los estudiantes deben tomar medidas de afrontamiento.

Barraza (2006) destaca que las instituciones educativas son una fuente importante de estrés para los seres humanos debido a los desafíos que presentan. Además, Curan (2014) menciona que cuando los alumnos se inscriben en una institución educativa, se enfrentan a una serie de demandas y expectativas de las instituciones, tanto a nivel general como dentro del aula. Estas demandas incluyen cuestiones normativas, como cumplir con horarios, integrarse a la estructura organizativa de la institución y participar en actividades curriculares. Las cuales se explican a continuación:

- A nivel institucional, se incluyen demandas generales que abarcan el respeto de horarios, la adaptación a la estructura organizativa de la institución (por ejemplo, por semestre o por años), la participación en actividades curriculares (como evaluaciones de fases y prácticas profesionales) y el cumplimiento de actividades relacionadas con el control escolar, como inscripciones y derechos de examen.
- A nivel del aula escolar, se encuentran las exigencias relacionadas con el docente (su estilo de enseñanza y método de evaluación) y con los compañeros (niveles de competencia y normas de conducta). Estas demandas requieren que los

estudiantes tomen medidas específicas para afrontarlas. Los estudiantes evalúan cognitivamente estas demandas y consideran los recursos disponibles para hacer frente a ellas. Esta evaluación puede resultar en que las demandas puedan ser gestionadas con los recursos disponibles, manteniendo así el equilibrio, o que las demandas se perciban como estresantes cuando no se cuentan con los recursos necesarios para enfrentarlas, convirtiéndose así en estímulos estresores

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés escolar como el malestar que los estudiantes experimentan debido a factores físicos, emocionales, relacionales o ambientales que ejercen una presión significativa en su capacidad para afrontar el entorno escolar, incluyendo el rendimiento académico y la habilidad metacognitiva para resolver problemas.

Díaz (2018) sugiere que la profesionalización a edades tempranas genera estrés académico en los jóvenes, ya que enfrentan una serie de presiones y desafíos para los cuales pueden no estar mentalmente preparados, lo que resulta en niveles elevados de estrés. En la etapa universitaria, es común experimentar estrés debido a las múltiples exigencias académicas, como exámenes, tareas, investigaciones y proyectos. Esto a menudo conduce a un bajo rendimiento académico y genera estrés adicional debido a las presiones sociales y familiares relacionadas con los planes y metas futuras (Sierra, 2021).

Diversos tipos de estrés han sido objeto de investigación, entre ellos el estrés en trabajadores profesionales y estudiantes académicos, siendo el estrés académico uno de los más ampliamente estudiados. Este último se define como un proceso sistémico, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que involucra cuatro componentes clave: los factores estresantes académicos, la experiencia subjetiva del estrés, los moderadores del estrés académico y los efectos resultantes del mismo (Palacio, 2013).

En consonancia con esto, las investigaciones de Castro (2020) han revelado que el estrés académico en el nivel superior de educación alcanza niveles significativamente altos. A

pesar de contar con acceso a la educación y con el respaldo de asesoría y apoyo continuo, se coloca la responsabilidad del aprendizaje y el cumplimiento de tareas, proyectos e investigaciones principalmente en manos de los estudiantes. Esta situación ha generado una preocupante tasa de abandono escolar, ya que los estudiantes enfrentan dificultades para lidiar con las múltiples demandas académicas de esta etapa.

El estrés académico se caracteriza por el malestar general que experimentan los estudiantes en diversas etapas de su formación, y este malestar se manifiesta a través de emociones como ansiedad, frustración, enojo, apatía, aislamiento social, conflictos interpersonales, pensamientos de incompetencia, dificultad en la resolución de situaciones, baja autoestima y comportamientos variados. Es relevante destacar que la forma en que cada individuo experimenta este estrés puede diferir ampliamente, subrayando la importancia de prestar atención a todos estos aspectos (Osa, 2021).

Alfonso (2015, como se cita en Martínez, 2022) menciona que el estrés académico se puede definir como la preocupación mental anticipada que guarda una estrecha relación con el temor al fracaso en el ámbito educativo. A medida que las tareas y los trabajos académicos se vuelven más desafiantes, también aumenta la presión y el miedo al fracaso en el plano profesional.

Por otro lado, Zea (2011) define el estrés académico como una respuesta de activación que involucra aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales en reacción a estímulos y situaciones relacionadas con el ámbito académico. La investigación ha explorado su relación con diversas variables, como género, edad, ocupación y estrategias de afrontamiento, entre otras. El propósito de este artículo es examinar varios modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognitivo Sistémico del estrés académico, para fomentar un diálogo y debate entre ellos.

De acuerdo con Salazar (2017, como se cita en Ramos 2019) el estrés académico se origina cuando el estudiante experimenta una percepción negativa (distrés) de las demandas que su entorno académico le presenta, sintiendo que estas situaciones

durante su proceso de formación le resultan angustiantes y le generan una sensación de pérdida de control para enfrentarlas. Este estrés puede manifestarse a través de síntomas físicos como ansiedad, fatiga e insomnio, así como a través de expresiones académicas como un bajo rendimiento escolar, falta de interés en su formación profesional, ausencias en clases y, en ocasiones, incluso la decisión de abandonar sus estudios.

Además, el estrés académico se puede entender como un conjunto de síntomas y comportamientos que surgen como resultado de las demandas académicas o educativas. Esto incluye las manifestaciones sintomáticas que las personas experimentan durante su proceso de aprendizaje, que pueden manifestarse tanto en el estudio individual como en el trabajo en grupo o en el entorno de clase. (Orlandini, 2011).

Rosemary (2022) señala que el estrés académico se origina a partir de estresores relacionados con las actividades académicas y se caracteriza por ser un fenómeno complejo evaluado por los estudiantes como amenazante para sus recursos, poniendo en riesgo su bienestar. Desde esta perspectiva, se puede definir como un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológica. En términos descriptivos, implica que las demandas académicas y educativas se perciben como estresantes y se consideran estresores, lo que resulta en un desequilibrio sistémico y genera una situación de estrés.

Según Macías (2011, como se cita en Ferrera, 2016) el estrés académico se define como un proceso adaptativo y principalmente psicológico que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a una serie de demandas en entornos educativos que, desde la perspectiva del propio estudiante, son percibidas como estresantes.

Hoy en día, el estrés académico se reconoce como una causa de cambios en el bienestar emocional, en las relaciones interpersonales y en la salud física. Este estrés puede manifestarse a través de reacciones físicas o fisiológicas que no están relacionadas con enfermedades orgánicas, así como en manifestaciones psicológicas, cognitivas,

emocionales y comportamentales que se consideran no adaptativas en la sociedad (Costarelli 2012; como se cita en Armenta, 2020).

Como Martínez (2004, como se cita en Reyes, 2018) el estrés laboral se origina cuando existe un desequilibrio entre las habilidades y capacidades de un individuo y las demandas de su trabajo. Puede presentarse de manera crónica, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante su jornada laboral, o de forma aguda, en situaciones de corta duración. No obstante, en algunos casos, resulta complicado distinguir entre ambos tipos de estrés, dado que sus efectos, ya sean a nivel psicofisiológico o social, pueden ser similares.

De acuerdo con una perspectiva psicosocial, Martínez y Díaz (2007, como se cita en Avila, 2021) definen al estrés académico como el malestar experimentado por el estudiante debido a factores de naturaleza física, emocional, tanto en relaciones interpersonales como intrapersonales, y ambientales, que ejercen una presión significativa en su capacidad individual para afrontar el contexto académico, lo que incluye el rendimiento académico, la habilidad metacognitiva para resolver problemas, la pérdida de seres queridos, la realización de exámenes, la interacción con compañeros y educadores, la búsqueda de reconocimiento e identidad, así como la habilidad para conectar los conceptos teóricos con la realidad específica abordada.

Por otro lado, desde una perspectiva sistémica basada en la teoría general de sistemas (Macías, 2006), el estrés académico se puede entender como el resultado de la interacción del individuo como un sistema abierto que se relaciona con su entorno en un constante flujo de entrada (input) y salida (output) en busca de alcanzar un equilibrio sistémico, que correspondería al homeostasis.

Al explicar la teoría al contexto del estrés académico, de acuerdo con Macías (2006), se puede argumentar que los factores estresores que afectan a los estudiantes, como la carga académica, el semestre en el que se encuentran, el tiempo dedicado al estudio, el entorno de su residencia y la disponibilidad limitada de servicios de Internet, pueden

considerarse como elementos de "input". Las respuestas físicas, psicológicas y conductuales únicas que experimenta cada estudiante se pueden entender como el "output". El concepto de "homeostasis" o equilibrio se refiere a los mecanismos y estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean para restablecer el equilibrio en respuesta al estrés académico.

De manera similar, Barraza (2006, como se cita en Leo, 2017), define el estrés académico como aquel que surge debido a las demandas del entorno educativo. Es importante destacar que este tipo de estrés puede afectar tanto a profesores, como se evidencia en problemas como la ansiedad al hablar en público o el síndrome de burnout experimentado por los docentes en su trabajo, así como a los estudiantes. El estrés académico es principalmente un estado psicológico, ya que los factores estresantes son percibidos subjetivamente por el individuo y se basan en su valoración cognitiva de las situaciones.

Según Díaz (2018), el estrés de naturaleza emocional puede originarse por diversas causas y puede limitar la capacidad de una persona para manejar y resolver eficazmente situaciones problemáticas. La incapacidad para tomar decisiones inteligentes en momentos de estrés puede tener un impacto negativo en la autonomía, la voluntad, la toma de decisiones y en la planificación de un proyecto de vida a largo plazo. Estos efectos pueden llevar a la desconfianza en uno mismo y una disminución en la autoestima.

## **2.2 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

El ingreso a la universidad supone una experiencia estresante, ya que conlleva la necesidad de hacer frente a situaciones que buscan modificar la forma en que se aborda el aprendizaje, el estudio y la vida personal. Estos cambios pueden aumentar la probabilidad de que los estudiantes experimenten niveles elevados de estrés, manifestándose en diversas experiencias, como nerviosismo, tensión, fatiga, agobio, inquietud y otras sensaciones similares (Escobar, 2018).

Cuando el exceso de carga de trabajo se convierte en la causa del estrés académico, los estudiantes se ven sometidos a un creciente número de demandas, desafíos y situaciones que requieren una gran cantidad de recursos físicos y mentales. Esta situación puede dar lugar a síntomas como el agotamiento, la falta de interés en el estudio, la autocrítica excesiva e incluso a la pérdida de control (Jiménez, 2010).

Los síntomas del estrés académico pueden ser clasificados en categorías físicas, psicológicas y conductuales. Entre los síntomas físicos se incluyen dolores de cabeza, bruxismo, presión arterial alta, problemas gástricos, dolor de espalda, disminución del deseo sexual y sudoración excesiva. Los síntomas psicológicos más relevantes abarcan temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad, inquietud y pesimismo. En cuanto a los síntomas conductuales, se observan olvidos frecuentes, aumento del consumo de tabaco, aislamiento social, conflictos interpersonales, falta de motivación, desinterés, indiferencia hacia los demás y cambios en los patrones de alimentación, ya sea aumento o disminución (Barraza, 2005; como se cita en Reyes, 2018)

Gutiérrez (2021) hace referencia a dos categorías de manifestaciones: respuestas físicas y respuestas emocionales. Las cuales se pueden manifestar de acuerdo al nivel de estrés que se experimente, las cuales se especifican a continuación:

Reacciones bajo mucho estrés:

- Somnolencia
- Cansancio y fatiga
- Dolor de cabeza
- Dolor de estomago
- Dolor de espalda
- Palpitaciones fuertes
- Falta de apetito
- Debilidad del sistema inmune
- Insomnio

Reacciones emocionales:

- Inquietud
- Tristeza
- Ansiedad
- Dificultad de concentración
- Problemas de memoria
- Irritabilidad
- Temor por no cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para realizar actividades académicas.

Po otro lado Macías (2011) explica que los síntomas psicológicos son difíciles de percibir visualmente, pero se experimentan internamente, tal es el caso de la angustia. Estos síntomas incluyen emociones como el miedo, nerviosismo, trastornos de ansiedad-angustia, inseguridad, fatiga, insatisfacción, problemas en las interacciones sociales, insomnio, frustración, irritabilidad, disminución de la autoestima, falta de entusiasmo, preocupación, dificultades para concentrarse y recordar.

Además de estos síntomas, existen otros factores que pueden coexistir con el estrés relacionado con las responsabilidades académicas, como la asistencia a clases, las percepciones y actitudes hacia las diferentes metodologías de enseñanza y aprendizaje, la percepción de éxito, la satisfacción con la carrera y la institución educativa, así como las dinámicas en el aula de clases y la vida académica en su conjunto (Acosta y Aguilera, 2015).

Según Fernández (2008, como se cita en Heysa, 2018) El síndrome se caracteriza por presentar cinco componentes o áreas que lo definen:

- **Síntomas Nucleares:** Estos son los primeros signos del síndrome, incluyendo apatía, astenia (fatiga precoz) y adinamia (falta de energía constante). En otras palabras, la persona experimenta cansancio y falta de interés en sus actividades.

- **Síntomas Mentales:** Aquí se encuentran la ansiedad, irritabilidad, agresividad, cambios bruscos en el estado de ánimo, dificultades de concentración, problemas de memoria y preocupaciones excesivas relacionadas con la salud, que son síntomas característicos de quienes padecen el síndrome del estrés.
- **Síntomas Físicos Funcionales:** Estos síntomas incluyen dolores de cabeza, malestar general, trastornos en el apetito, problemas digestivos, hipertensión, trastornos del sueño y dificultades sexuales, como frigidez, disfunción eréctil o problemas orgásmicos.
- **Datos Analíticos:** A nivel de análisis médicos, las personas con este síndrome pueden presentar un aumento en los niveles de colesterol, ácido úrico, glucosa y cortisol, así como una disminución en la función de los mecanismos de defensa del sistema inmunológico, como una reducción en los linfocitos T y B y las citocinas, que son componentes clave de la inmunidad celular y humoral.
- **Alteraciones en la Actividad Laboral:** Las personas afectadas por este síndrome pueden rechazar trabajar, tener un bajo rendimiento, cometer errores frecuentes, mostrar tendencia al ausentismo o la impuntualidad, y en algunos casos, pueden manifestar episodios de violencia verbal o física

Según Barraza (2018, como se cita en Arias, 2021), los síntomas se dividen en tres categorías:

- **Síntomas Físicos:** Estos síntomas involucran las respuestas del cuerpo, como fatiga, trastornos digestivos y episodios de hiperventilación o dificultad para respirar.
- **Síntomas Psicológicos:** En esta categoría se incluyen las manifestaciones emocionales y cognitivas, como sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia y desesperación.
- **Síntomas Comportamentales:** Estos síntomas están relacionados con cambios en la conducta, y se manifiestan como dificultades de concentración, aumento de

la irritabilidad, conflictos interpersonales o una mayor tendencia a discutir, además de la falta de motivación para llevar a cabo las tareas académicas.

Pérez (1998, como se cita en González, 2012) explicó que los síntomas son respuestas específicas que se desencadenan en reacción a eventos emocionales y que están relacionadas con la liberación de hormonas excitatorias, en particular el cortisol. Antes y durante situaciones estresantes, es común que los niveles de adrenalina y noradrenalina aumenten, lo que provoca cambios en el metabolismo, la presión arterial, la actividad física y la frecuencia cardíaca, con el fin de mejorar el rendimiento general.

Por otro lado, según Leo (2017) menciona que los estresores académicos son todos los elementos o estímulos presentes en el entorno educativo, como exámenes, evaluaciones, rendimiento académico, interacciones sociales, carga de trabajo, enfoque pedagógico y grado de control sobre el ambiente de aprendizaje, que ejercen presión o generan carga en los estudiantes. En este sentido, los individuos evalúan diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o desafíos, considerando si tienen los recursos necesarios para enfrentar estas demandas y si tienen o no control sobre ellas.

### **2.3 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS**

Cuando hablamos de los efectos y resultados del estrés académico, nos referimos a una amplia gama de variables que abarcan aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales que son impactados por la presencia de factores estresantes relacionados con la educación en el individuo. Esto incluye desde sutiles cambios en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles hormonales en situaciones como la realización de exámenes, hasta las consecuencias en la salud y el bienestar general de los estudiantes, así como indicadores del desempeño académico, como las calificaciones (Leo, 2017).

Las principales consecuencias del estrés académico no se deben únicamente a la aparición de síntomas físicos, sino que radican en los niveles elevados de ansiedad. Estos niveles de ansiedad aumentan debido a la falta de atención a los síntomas

emocionales, lo que gradualmente desgasta a la persona con el tiempo, llevando a la aparición de efectos fisiológicos no deseados (Díaz, 2018).

El estrés académico tiene un impacto significativo en diversos aspectos, como enfermedades, disminución del rendimiento en el trabajo y los estudios, conflictos en las relaciones personales y familiares, lo que resulta en consecuencias que afectan tanto al cuerpo como a la mente y las emociones (Castro, 2020).

Gutiérrez y Amador (2016) indican que el estrés académico, al igual que otros tipos de estrés, conlleva manifestaciones físicas a nivel individual, tales como un aumento en la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión muscular en brazos y piernas, respiración entrecortada, rechinar de dientes, problemas de sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza y trastornos digestivos. Además, se observan reacciones conductuales que incluyen un deterioro en el rendimiento, tendencia a discutir, aislamiento, desmotivación, tabaquismo, consumo de alcohol u otras sustancias, ausentismo, nerviosismo, cambios en el apetito y el sueño.

- Por otro lado, según Palacio (2013), las primeras consecuencias del estrés son situaciones que, aunque parezcan insignificantes, deben tomarse en cuenta para evitar que el problema se agrave. Estas consecuencias incluyen:
- Dificultad para concentrarse, fatiga mental, falta de interés en las tareas habituales y descuidos.
- Incapacidad para recuperarse adecuadamente, lo que lleva a una fatiga constante y dificultad para levantarse por la mañana.
- Disminución del rendimiento intelectual o físico, acompañado de depresión y tristeza.
- Problemas en la esfera sexual, como disminución del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
- Nerviosismo, hiperactividad, ansiedad, angustia, impaciencia e irritabilidad excesiva, con respuestas desproporcionadas a estímulos menores.
- Insomnio, lo que resulta en una falta de descanso que agrava la situación.

- Trastornos gastrointestinales, como acidez estomacal, indigestión y digestiones difíciles, junto con dolores de cabeza frecuentes.
- Manifestaciones de tics y movimientos involuntarios, como tamborilear sobre la mesa o girar un bolígrafo.
- Dolores de espalda y cuello, causados por la acumulación de tensión en los músculos de la espalda.

Entre las consecuencias del estrés se incluyen problemas psiquiátricos, afecciones cardíacas, trastornos cutáneos, apnea del sueño, depresión y ansiedad, que afectan alrededor del 45% de las personas que lo experimentan. También se ha observado que puede adelantar la menopausia. No todas las situaciones generan estrés, ya que antes de que se convirtiera en un campo de estudio en la psicología clínica, se distinguía entre el estrés normal y el patológico. Este último se caracteriza por niveles que superan la capacidad adaptativa del cuerpo, particularmente afectando el sistema nervioso y la respuesta comportamental. Esto puede alterar la adaptación de la persona a las demandas del entorno y, en consecuencia, aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con la pérdida del autocontrol, la regulación de impulsos y la respuesta a estímulos ambientales (Díaz, 2018).

Las principales repercusiones del estrés académico incluyen la falta de concentración, fatiga intelectual, desinterés en las tareas cotidianas, descuidos, fatiga sexual, tristeza, disminución del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo y alteraciones en la frecuencia cardíaca, presión arterial, metabolismo y actividad física. Las causas del estrés académico se atribuyen a la sobrecarga de trabajo, las altas expectativas de desempeño, el sistema de evaluación, la estructura del curso y las preocupaciones financieras (Pilicita, 2022)

Rossi (2001, como se cita en Barraza (2005) identificó tres tipos de reacciones conductuales ante el estrés educativo:

- **Sintomatología fisiológica:** Esto se manifiesta a través de sudoración excesiva, dolores de cabeza, fatiga, aumento de la presión arterial, problemas digestivos, negligencia en la consecución de metas, dolores de espalda, trastornos del sueño, alergias, fluctuaciones de peso, y expresiones de enojo hacia los demás.
- **Sintomatología psíquica:** Implica sentimientos de tristeza, inquietud, desánimo, la sensación de ser pasado por alto, irritabilidad, dificultades para tomar decisiones, falta de confianza en las propias capacidades, desmotivación, problemas para manejar los acontecimientos, conflictos existenciales, anticipación del estrés por eventos futuros, y falta de concentración.
- **Sintomatología conductual:** Comprende comportamientos como el consumo excesivo de cigarrillos, distracción y olvidos, disputas frecuentes en diversos eventos, dificultades para cumplir con las responsabilidades asignadas, cambios en el apetito (pérdida o aumento), y descuido en la apariencia física.

Naranjo (2009) indicó que el estrés educativo a largo plazo puede dar lugar a efectos como malestar, carencia de habilidades sociales, tristeza, y una disminución de la autoestima, entre otros. Estas consecuencias hacen que el entorno académico sea complicado. Sin embargo, si un estudiante tiene la capacidad de afrontar situaciones estresantes, puede mantener su bienestar tanto psicológico como físico.

De acuerdo con Pérez (2018), las consecuencias negativas del estrés abarcan diversos aspectos, incluyendo:

- **Salud:** El estrés puede debilitar significativamente el sistema inmunológico del organismo, lo que aumenta la vulnerabilidad a enfermedades provocadas por bacterias o virus.
- **Procesos Cognitivos:** Puede perturbar los procesos cognitivos superiores.
- **Rendimiento Académico y Laboral:** El estrés puede resultar en un deterioro del rendimiento en entornos académicos o laborales. Por ejemplo, los estudiantes con una alta ansiedad de evaluación tienden a experimentar una disminución en su rendimiento.

Es importante destacar que la manifestación y gravedad de estas consecuencias dependerán de la percepción y la forma en que cada individuo enfrenta las situaciones estresantes, ya que no todos los seres humanos reaccionarán de la misma manera. Además, no todas las personas desarrollarán niveles de estrés clínicamente significativos o propensos a causar enfermedades, en parte debido a cómo han abordado situaciones estresantes a lo largo de sus vidas (González, 2016).

El estrés académico puede tener una amplia gama de efectos emocionales, y estos efectos pueden estar relacionados con diversas causas y significados. Puede limitar la capacidad de una persona para comprender sus propias emociones y resolver situaciones problemáticas de manera más inteligente. Esto, a su vez, puede influir en aspectos como la voluntad, la autonomía, la toma de decisiones y, en términos generales, en la planificación de su futuro, lo que afecta negativamente a su autoeficacia, que se refiere a la confianza de una persona en su capacidad para realizar una tarea específica de manera satisfactoria (Díaz, 2018).

Por otro lado, según Mendiola (2010), el estrés académico puede tener consecuencias tanto físicas como psicológicas. Los cuales se explican a continuación:

- **Síntomas Fisiológicos:** Puede provocar un aumento de la presión arterial, dificultades respiratorias y alteraciones en los patrones de sueño.
- **Síntomas Psicológicos:** Puede dar lugar a niveles elevados de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad. También puede afectar negativamente la memoria a corto y largo plazo, y reducir el interés por actividades que antes resultaban motivadoras.

Además, se considera que la depresión es uno de los posibles resultados graves del estrés, especialmente cuando este se prolonga más allá de la fase de alarma y persiste en la fase de resistencia durante un tiempo prolongado. En la fase de agotamiento, la persona deprimida puede dejar de perseguir objetivos y sentirse abrumada por las tareas diarias (Naranjo, 2009).

El estrés académico puede tener repercusiones significativas en las personas que están cursando estudios universitarios, y es crucial considerar estas repercusiones para implementar medidas preventivas. Curiosamente, las consecuencias más notables no son tanto el resultado directo del estrés en sí y sus efectos en el cuerpo, sino más bien los niveles elevados de ansiedad que a menudo lo acompañan. Además, es importante destacar que, en muchas ocasiones, no se presta atención a tiempo a los síntomas emocionales iniciales. Estos síntomas emocionales suelen manifestarse primero y, cuando finalmente se manifiestan los síntomas físicos, la persona ya ha estado expuesta al estrés académico durante un período prolongado. Esto puede dar lugar a secuelas más graves una vez que los síntomas físicos se hacen evidentes (Díaz, 2018).

## **2.4 ESTRÉS EN UNIVERSITARIOS**

Se sabe que el estrés académico es aquel que surge a partir de las exigencias específicas del entorno educativo, lo cual está comprendido dentro del grupo de factores conocidos como estresores académicos. En este caso, no suelen influir de manera considerable aspectos externos a la vida académica, como la situación económica, la familia o la vida en pareja (Arribas, 2013; como se cita en Ávila, 2021).

Para numerosos jóvenes y sus familias, la obtención de un título universitario se percibe como un objetivo importante, ya que se cree que este logro aumenta las perspectivas de empleo y, por lo tanto, la posibilidad de mejorar el nivel de vida. Para alcanzar esta meta, la educación universitaria no solo implica que los jóvenes tengan interés en sus estudios, sino que también deben demostrar habilidades en organización, autonomía, aptitudes específicas y la capacidad para hacer frente a situaciones estresantes en el entorno académico (Barraza, 2014; como se cita en Sierra, 2021).

De acuerdo con Reyes (2018) los estudiantes universitarios enfrentan una tarea difícil ya que implica un gran sacrificio desde el aspecto familiar, personal y social. En el aspecto familiar la gran mayoría de los estudiantes universitarios salen de casa abandonando a su familia para lograr su sueño de ser alguien profesional, en el aspecto personal se

enfrena a una serie de nuevos retos a nivel emocional y enfrenta responsabilidades nuevas con las cuales en ocasiones no saben cómo enfrentarlas. Dentro del aspecto social pueden relacionarse con distintos grupos que les pueden ayudar a mejorar, sin embargo, también puede ser todo lo contrario. Así mismo en el desarrollo profesional los grandes retos a los que se enfrentan pueden provocar altos niveles de estrés.

La transición a la universidad implica que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normativas, responsabilidades y exigencias académicas en un entorno más competitivo. Con frecuencia, el estrés y la ansiedad en los estudiantes están vinculados a las expectativas académicas y el desempeño, así como a factores sociales, como la sensación de aislamiento, problemas financieros y la falta de tiempo disponible para la familia y amigos (Leo, 2017).

Uno de los principales desencadenantes de estrés en los estudiantes es la evaluación académica. También, los profesores pueden contribuir a este estrés, ya que a veces imponen demandas más elevadas a ciertos estudiantes sin considerar al grupo en su totalidad. En otras palabras, la sobrecarga de tareas y métodos de evaluación académica puede generar una mayor presión y estrés en los estudiantes que los factores familiares, sociales y personales. Esto puede tener efectos perjudiciales en su bienestar emocional, salud física y relaciones interpersonales (Castro, 2020).

En el entorno educativo, existe una amplia variedad de fuentes de estrés que pueden afectar a los estudiantes. Esto abarca la competitividad, las dificultades en el rendimiento académico, problemas en las relaciones con otros estudiantes, la presencia de violencia física y psicológica, así como la ansiedad relacionada con la realización de exámenes, el temor al fracaso y la presión para cumplir las expectativas de los padres y profesores, por mencionar algunas. Todas estas situaciones, además de generar estrés, pueden dar lugar a emociones como la frustración, la falta de motivación y la ansiedad. Estos efectos se manifiestan en diversos aspectos, incluyendo el bienestar emocional, el pensamiento, el comportamiento y la salud física de los estudiantes, lo que a su vez tiene un impacto negativo en su capacidad para aprender y en su rendimiento académico (Castaño, 2010).

Es importante señalar que los altos niveles de estrés en los estudiantes universitarios pueden considerarse como obstáculos para un buen rendimiento académico. Por lo tanto, se recomienda mantener un nivel moderado de estrés para aumentar las posibilidades de obtener calificaciones satisfactorias y promover el aprendizaje. Sin embargo, también es necesario reconocer que existen otras causas de estrés en los estudiantes, que van más allá de los aspectos relacionados con la educación, como cuestiones familiares, personales, laborales y sentimentales, entre otros (Castro, 2020).

Además, Díaz (2010) subraya que el rendimiento académico de los estudiantes universitarios es un elemento esencial en la evaluación de la calidad de la educación superior. Esto se debe a que el rendimiento académico sirve como un indicador que proporciona una visión de la situación educativa, y, por lo tanto, el estrés se convierte en una parte inherente de cada tarea que deben abordar para alcanzar su meta de convertirse en profesionales.

Cuando el exceso de trabajo se convierte en la principal fuente de estrés académico, los estudiantes se enfrentan a un aumento constante de demandas, desafíos y obstáculos que requieren una gran inversión de recursos físicos y psicológicos. Esta situación puede llevar al agotamiento, una disminución del interés en los estudios y la autocensura, y en ocasiones, puede incluso conducir a la pérdida de control sobre la situación (Jiménez, 2010).

Según González (2007), el estrés es un problema de salud mental que afecta a aproximadamente la mitad de la población, y se considera un factor grave que puede dar lugar a problemas de salud mental. Este fenómeno se origina a partir de estímulos tanto internos como externos que son significativos y desencadenan respuestas cognitivas y conductuales destinadas a ayudar a las personas a enfrentar estas situaciones.

Particularmente, el desempeño académico de los estudiantes universitarios se encuentra influenciado por diversos factores, como la ansiedad, la carga de trabajo académico, las asignaturas inscritas en el semestre y la disponibilidad de recursos tecnológicos. Es

importante destacar que la calidad de la conexión a Internet no es el único factor determinante, sino que también influye la ubicación geográfica de los estudiantes, ya sea en zonas rurales o urbanas. Es relevante mencionar que las poblaciones más vulnerables suelen residir en áreas rurales, y en su mayoría, se trata de mujeres con un historial académico más modesto (Mendoza, 2022).

En el contexto universitario, es común observar un aumento en los niveles de lectura y la cantidad de tareas asignadas, lo que a menudo es motivo de preocupación para los estudiantes. Esto puede deberse a diversas razones, como posibles carencias académicas heredadas de la educación secundaria, como una menor exigencia, hábitos de estudio inadecuados o falta de motivación escolar, entre otros factores. Los estudiantes pueden sentirse abrumados al considerar las posibles consecuencias de no cumplir satisfactoriamente con estas nuevas exigencias (Castaldo, 2013).

Tanto la sobrecarga de tareas como las limitaciones de tiempo para completarlas son comunes entre los estudiantes universitarios. Estas condiciones no presentan diferencias significativas en función del género, la edad, la ocupación, el semestre, el estrato socioeconómico ni el tipo de institución a la que asisten. Esto sugiere que los niveles de estrés académico asociados a estas situaciones son similares independientemente de estas variables. Este hallazgo es relevante, ya que indica que el estrés académico podría depender más de la situación misma que de las habilidades de afrontamiento de los estudiantes (Castaldo, 2013).

Armenta (2020) señala que la educación en México se enfrenta a grandes carencias en todos los aspectos; económicos, recursos, equipo y mobiliario, trámites administrativos, la falta de capacitación en los docentes, las carencias tecnológicas, todos estos y muchos otros factores son fuentes principales de estrés en los estudiantes. Aunado a esto se suma otro factor muy importante; muchos de estos estudiantes trabajan y estudian al mismo tiempo, por lo que el cumplir con dos tareas de manera simultánea en ocasiones resulta muy difícil. Estudiar por la mañana y trabajar por la tarde y viceversa deja poco tiempo a los jóvenes para descansar y sobre todo dedicar tiempo a las tareas escolares.

Otro elemento a considerar es que conforme avanzan los ciclos escolares las tareas también aumentan, considerando el servicio social y las prácticas profesionales, las cuales en varias universidades se realizan de manera extra clase, por lo que los estudiantes deben ajustar sus tiempos para poder cumplir con todo. Provocando así altos niveles de estrés o en el peor de los casos deserción escolar.

Un estudio experimental llevado a cabo en 1999 por Muñoz, que involucró a 270 estudiantes de tercer año de la Facultad de Psicología de Sevilla, se investigó la influencia del sistema educativo y el papel de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el desempeño de los estudiantes universitarios. Los resultados revelaron que los principales factores estresantes en esta población de estudiantes universitarios se agruparon en cuatro categorías fundamentales, que incluyen: dificultades en la adaptación al entorno universitario; conflicto y sobrecarga asociados con el rol de estudiante; exigencias académicas excesivas; incertidumbre sobre las expectativas y requisitos académicos; y la sensación de falta de control sobre el entorno institucional (Leo, 2017).

## **2.5 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS**

De acuerdo con Camón (2016), el afrontamiento se revela como un elemento esencial, ya que constituye una estrategia empleada para hacer frente a situaciones estresantes. Este término se define como la manera en que una persona aborda y piensa en las situaciones tanto internas como externas que enfrenta en su vida, que pueden ser nuevas o relacionadas con su rutina diaria. Estas respuestas y pensamientos sobre cómo lidiar con las circunstancias se ven influenciados en gran medida por experiencias pasadas y el estado emocional de cada individuo.

El afrontamiento es un proceso psicológico activado en respuesta a cambios no deseados o situaciones estresantes en el entorno, especialmente cuando están acompañados de emociones negativas. Es importante destacar que los estilos de afrontamiento se refieren a las inclinaciones personales para enfrentar diversas situaciones y determinan la

elección de estrategias específicas de afrontamiento (Fernández Abascal, 1997, como se cita en González y Landero, 2006).

Según Naranjo (2009), entre las diversas estrategias de afrontamiento que se pueden emplear, una de las más efectivas es la relajación. Esta técnica es especialmente beneficiosa para reducir los niveles de estrés, ya que someterse a una alta presión y exceso de actividades puede resultar contraproducente. En su lugar, dedicar tiempo a relajar tanto la mente como el cuerpo permite recuperar el equilibrio y afrontar las tareas de manera más eficaz. La relajación ofrece calma mental y bienestar físico.

Según la perspectiva de Lazarus y Folkman, tal como se menciona en Camón (2016), las diversas estrategias de afrontamiento se pueden agrupar en las siguientes categorías:

- **Confrontación:** Implica acciones directas dirigidas hacia la situación, como expresar ira o enfado hacia la persona responsable del problema.
- **Alejamiento:** Consiste en intentar ignorar el problema o no tomarlo en serio.
- **Autocontrol:** Implica mantener los problemas para uno mismo, sin compartirlos con otros.
- **Búsqueda de apoyo social:** Incluye buscar consejo o ayuda de amigos y hablar con personas que pueden hacer algo concreto para ayudar.
- **Aceptación de la responsabilidad:** Esto involucra asumir la culpa o la crítica hacia uno mismo por la situación.
- **Huida o evitación:** Consiste en esperar que ocurra un milagro o evitar el contacto con las personas y situaciones que generan estrés.
- **Planificación de solución de problemas:** Implica establecer un plan de acción concreto y seguirlo para abordar el problema.
- **Reevaluación positiva:** Significa asignar un significado más positivo a la situación, como aprender de la experiencia o reconocer que hay personas buenas en el mundo, entre otros aspectos

Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Barraza, 2007) definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar demandas externas o internas evaluadas como excedentes de los recursos del individuo. Algunas estrategias de afrontamiento son concentrarse en resolver situaciones preocupantes, establecer soluciones concretas, analizar lo positivo y negativo de las soluciones y mantener el control de las emociones, elaborar un plan para enfrentar situaciones estresantes.

Enseña a afrontar de manera conveniente y a relajarse frente a una amplia gama de situaciones estresantes. Desarrolla nuevas formas de reacción que no sean el miedo y la cólera. El procedimiento incluye, en primer lugar, la elaboración de una lista completa de aquellas situaciones que nos causan más estrés. Se intenta ordenarlas de menos a más estresantes. Luego se trata de comenzar por las menos estresantes. Se evoca la situación a la vez que controlamos la respiración y nos relajamos. Hay que crear un catálogo de pensamientos positivos, agradables, que sirvan para el afrontamiento de la situación estresante. Una vez que se han ensayado y logrado un entrenamiento adecuado, hay que aplicar el afrontamiento y la relajación a situaciones estresantes reales (Álvares, 2012).

Las estrategias de afrontamiento del estrés, según lo planteado por Lazarus y Folkman (1986, como se cita en Venancio (2018), abarcan dos enfoques principales:

- Resolución de problemas: Este enfoque implica abordar activamente el estrés al intentar modificar las demandas que están causando malestar o aumentar los recursos disponibles para enfrentar el problema. Esto puede incluir la implementación de nuevos enfoques lógicos, la reevaluación positiva de la situación, buscar orientación y apoyo, así como la resolución efectiva de los problemas en sí.
- Control de emociones: Esta estrategia se utiliza cuando el estresor es duradero o inmodificable, como la pérdida de un ser querido. En esta instancia, el individuo busca mitigar el estrés y reducir el malestar y el dolor emocional. Se centra en el

manejo de las emociones asociadas con el evento estresante y puede involucrar técnicas como la evitación cognitiva, la aceptación y la liberación emocional, entre otras

Cuando se aborda la relación entre las estrategias de afrontamiento y su pertinencia en una determinada situación, es común considerar que las estrategias de afrontamiento activo, que se centran en abordar directamente el estrés, se describen generalmente como adaptativas. Mientras que aquellas estrategias catalogadas como pasivas, que implican la falta de afrontamiento o la evitación de la situación, se consideran desadaptativas, como se señala en la investigación de Castaño (2010).

Por otro lado, Regueiro (s.f) identificó dos enfoques de afrontamiento, centrados en dos aspectos fundamentales: el problema y la emoción. La elección entre estas dos estrategias depende de los factores estresantes presentes y del estado emocional de la persona. En términos generales, la estrategia centrada en el problema busca encontrar soluciones prácticas para enfrentar el problema, mientras que la estrategia centrada en la emoción se enfoca en el bienestar psicológico de la persona.

Además, González (2009) sugiere que tanto hombres como mujeres tienden a adoptar estrategias de afrontamiento específicas según su género. De acuerdo con esta investigación, los hombres suelen recurrir a estrategias más positivas y planificadas de forma independiente. Por el contrario, las mujeres tienden a analizar inicialmente las situaciones desde un enfoque negativo y, por lo tanto, a menudo buscan la ayuda de otras personas para resolver los conflictos que enfrentan.

Por otro lado, se ha encontrado evidencia que sugiere que el afrontamiento está estrechamente vinculado a las características de la personalidad. Investigaciones sobre el afrontamiento del estrés académico han demostrado que un mayor afrontamiento del estrés se asocia con un mayor bienestar psicológico. En esta línea de investigación, se ha concluido que la estrategia de búsqueda de apoyo social es una de las más utilizadas (Reyes, 2018).

De acuerdo con la teoría de Lazarus y Folkman (1979, como se cita en Heysa, 2018), se identifican diversas formas de afrontamiento:

- **Afrontamiento como proceso:** esta perspectiva parte de la idea de que la interacción entre el individuo y el estrés es un proceso dinámico. Durante este proceso, la persona puede utilizar estrategias defensivas en algunos momentos y estrategias orientadas a resolver el problema en otros. Si el estilo de afrontamiento es más orientado hacia la resolución del problema, la persona tiende a abordarlo directamente. En cambio, si se trata de un enfoque evitativo, la tendencia es a evitar o escapar de la situación.
- **Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción:** estas estrategias se despliegan con el objetivo de reducir las perturbaciones emocionales causadas por la evaluación cognitiva de una situación estresante. Entre estos modos de afrontamiento se incluyen estrategias como la atención selectiva, la evitación, el distanciamiento, la minimización y la interpretación positiva de situaciones negativas. Estos procesos defensivos están presentes en situaciones estresantes. En algunos casos, las personas también recurren a estrategias cognitivas que aumentan el malestar emocional, el cual intentan reducir posteriormente mediante la autocrítica o el autocastigo.

Frydenberg (1997, citado en Vargas, 2016) realizó un estudio sobre estilos y estrategias de afrontamiento, en el cual identificó 18 estrategias de afrontamiento que se agrupan en tres estilos diferentes:

### **Estilo de afrontamiento orientado a resolver el problema:**

Este estilo se caracteriza por esfuerzos dirigidos a abordar el problema de manera positiva y socialmente conectada. Incluye las siguientes estrategias:

- **Concentrarse en resolver el problema:** Implica abordar el problema de manera sistemática, analizando sus diversos aspectos y opciones.

- Esforzarse y tener éxito: Comprende conductas que reflejan compromiso, ambición y dedicación.
- Invertir en amigos íntimos: Significa buscar relaciones personales íntimas y conectarse con otros a nivel personal.
- Buscar pertenencia: Indica preocupación e interés en la opinión de los demás.
- Fijarse en lo positivo: Refleja una visión optimista y positiva de la situación actual.
- Buscar diversiones relajantes: Incluye la búsqueda de actividades de ocio y relajación.
- Distracción física: Hace referencia al compromiso con actividades deportivas, esfuerzo y mantenerse en forma.

### **Estilo de afrontamiento centrado en la referencia a otros:**

Este estilo implica buscar apoyo y recursos externos, como pares, profesionales o figuras espirituales. Incluye las siguientes estrategias:

- Buscar apoyo social: Implica compartir el problema con otros y buscar apoyo para resolverlo.
- Buscar apoyo profesional: Consiste en buscar la opinión y ayuda de un profesional competente.
- Acción social: Significa dar a conocer el problema a otros y tratar de obtener ayuda a través de actividades como reuniones o grupos.
- Buscar apoyo espiritual: Refleja la tendencia a recurrir a la oración, la fe en la ayuda de un líder espiritual o Dios.

### **Estilo de afrontamiento no productivo:**

Este estilo se asocia con la incapacidad para abordar los problemas de manera efectiva y contiene estrategias de evitación que no conducen a la resolución del problema, pero pueden aliviarlo temporalmente. Incluye las siguientes estrategias:

- Preocuparse: Se caracteriza por manifestar temor hacia el futuro o preocupación por la felicidad.
- Hacerse ilusiones: Se basa en la esperanza y la anticipación de un resultado positivo.
- Falta de afrontamiento: Refleja la incapacidad del individuo para enfrentar el problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.
- Ignorar el problema: Implica negar conscientemente el problema o desentenderse de él.
- Auto inculparse: Incluye comportamientos que indican que la persona se percibe a sí misma como responsable de los problemas o preocupaciones.
- Reducción de la tensión: Refleja un intento por sentirse mejor y aliviar la tensión.
- Reservarlo para sí: Indica que la persona se aísla de los demás y prefiere no compartir sus problemas con nadie.

Álvarez (2012) en sus investigaciones destacó que, para ciertas personas, la dimensión religiosa y espiritual desempeña un papel importante como estrategia de apoyo en la confrontación de situaciones de riesgo o amenaza. Incluso entre los jóvenes, algunas personas siguen manteniendo vínculos con estas creencias, a las que recurren como una forma de encontrar serenidad y calma. En términos de psicología, este enfoque se puede entender como un mecanismo de relajación, ya que su objetivo principal es distanciarse temporalmente de la situación estresante.

Castro (2020) propone una serie de recomendaciones relacionadas con el manejo del estrés que pueden aplicarse a estudiantes universitarios, independientemente del programa académico que cursen, con el propósito de reducir los posibles efectos negativos:

- Ofrecer talleres que enseñen estrategias de afrontamiento con el fin de promover la capacidad de respuesta de los estudiantes frente al estrés.

- Incrementar las actividades y programas de bienestar que satisfagan las necesidades recreativas de los estudiantes universitarios, contribuyendo al equilibrio emocional.
- Coordinar y utilizar los recursos de consejería y tutoría de manera efectiva para brindar apoyo oportuno a los estudiantes que lo requieran.
- Explorar opciones de enseñanza y aprendizaje que mejoren la relación entre profesores y estudiantes, utilizando métodos de enseñanza innovadores y materiales didácticos actualizados que faciliten la labor docente.
- Antes de inscribirse en un curso, llevar a cabo un análisis de su idoneidad pedagógica para prevenir la sobrecarga académica.
- Implementar una gestión eficiente del tiempo disponible para cumplir con las demandas académicas

Conforme a Sierra (2021), existen diversas estrategias para gestionar el estrés académico, que incluyen:

- Gestión del tiempo: La mala gestión del tiempo puede llevar a la fatiga y la apatía, además de la sensación de poca productividad. Esto ocurre cuando los estudiantes sienten que tienen una cantidad abrumadora de material de estudio en un período corto. Por lo tanto, es crucial que los estudiantes establezcan horarios de trabajo realistas que incluyan intervalos de descanso para abordar situaciones imprevistas. También es importante priorizar el material de estudio en función de la fecha de entrega y su relevancia.
- Establecer objetivos y prioridades: Aunque la gestión del tiempo es efectiva para evitar sentirse abrumado por la carga de trabajo, es igualmente fundamental ser realista y consciente de las posibilidades y limitaciones. Establecer prioridades es esencial. Esto implica hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos diarios, asignarles importancia y ponderar los beneficios y consecuencias de no completar cada tarea.

- Actitud positiva: Una actitud positiva desempeña un papel crucial en la implementación de las técnicas mencionadas y en la afronta del estrés en general. La disposición mental y las intenciones de una persona la dirigen en la dirección que desea seguir. Una actitud positiva no solo ayuda a lidiar con situaciones estresantes, sino que también influye en el estado de ánimo, proporciona una sensación de control y libera de emociones negativas y desagradables.

Leo (2017) ofrece una serie de técnicas físicas para reducir los niveles de estrés, que incluyen:

- Relajar la nuca suavemente: Puedes inclinar la cabeza hacia adelante y hacia atrás, hacia un lado y hacia el otro. Realiza giros de cabeza y círculos con la nariz.
- Aliviar la tensión en brazos y espalda: Entrelaza los dedos de las manos y estira los brazos hacia adelante con las palmas hacia arriba, como si estuvieras empujando el aire.
- Cuidar de la columna: Siéntate en una silla y relaja la columna inclinándote hacia adelante, con la cabeza entre las piernas y los brazos colgando. Sube y baja lentamente y coloca las manos detrás de la nuca, llevando los codos hacia abajo y el mentón al pecho. Respira profundamente en esta posición.
- Relajar los hombros: Sube, baja y gira los hombros uno a la vez y luego ambos simultáneamente.
- Estiramiento de cuello: Relaja los hombros y permite que la cabeza caiga hacia adelante con el mentón en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos sin forzar el cuello.
- Estiramiento de brazos: Levanta los brazos sobre la cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos durante unos 10 segundos y repite este estiramiento cinco veces.
- Estiramiento de piernas: En cuclillas con las manos en el suelo, levanta una rodilla hacia el pecho y estira la pierna opuesta hacia atrás. Inclina suavemente el torso

hacia el suelo y mantén esta posición durante unos 10 segundos. Repite este procedimiento cinco veces con cada pierna.

- Ejercicios para las manos: Rota las muñecas en ambas direcciones. Estira un brazo frente a ti con la palma hacia arriba y tira suavemente de los dedos hacia abajo. Cambia de brazo y repite. Luego, sacude las manos como si estuvieras salpicando agua.
- Estiramiento de piernas: Siéntate frente a un escritorio y estira las piernas mientras te apoyas en las manos. Luego, flexiona y estira los pies y rota los tobillos. De pie, inclínate hacia adelante y estira una pierna hacia atrás, flexionando la rodilla de adelante. Mantén la posición durante al menos 10 segundos. Cambia de pierna y repite.
- Estiramiento de espalda: Acostado en el suelo, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas, lleva las rodillas hacia el pecho y presiona suavemente la zona lumbar hacia el suelo. Mantén la posición durante 10 segundos y repite este procedimiento cinco veces.
- Ejercicios para los ojos: Abre y cierra los ojos con fuerza. Mueve la mirada en diferentes direcciones, arriba, abajo y de un lado a otro. También, imagina puntos imaginarios y sigue sus movimientos como si estuvieras dibujando círculos con los ojos. Luego, masajea suavemente alrededor de los ojos con las yemas de los dedos. Frota tus palmas juntas y colócalas sobre los ojos durante un breve período antes de retirarlas lentamente.

Una forma de manejar el estrés implica aprender a canalizar las preocupaciones de manera efectiva. Según Melgosa (1995), existen dos enfoques principales para la preocupación: uno destructivo y otro constructivo.

- La preocupación destructiva: Este tipo de preocupación carece de estrategias de resolución, es repetitiva, persistente y obsesiva. Puede centrarse en eventos pasados que no pueden cambiarse o en eventos futuros inciertos. En

lugar de abordar los problemas, se centra en la preocupación en sí, lo que puede empeorar la situación.

- La preocupación constructiva: En cambio, esta preocupación es más racional y se enfoca en el desarrollo de planes y métodos para abordar las fuentes de estrés. Se centra en la búsqueda de soluciones en lugar de centrarse en el problema en sí.

Según Camón (2016), las estrategias de afrontamiento se pueden dividir en dos categorías importantes:

- Estrategias orientadas al problema: Estas estrategias implican comportamientos o procesos cognitivos que buscan gestionar o abordar la fuente de estrés. Se centran en cambiar la relación entre la persona y su entorno, ya sea actuando sobre el ambiente o sobre la propia persona.
- Estrategias orientadas a la emoción: Estas estrategias se enfocan en la regulación de las emociones de la persona, es decir, en cambiar la forma en que percibe y experimenta la situación estresante. Estas estrategias buscan regular de manera más efectiva y funcional las respuestas emocionales negativas que surgen debido al estrés. Son particularmente útiles cuando no es posible cambiar la situación en sí

## **CAPITULO III: PANDEMIA COVID 19.**

### **3.1 DEFINICIÓN DE COVID 19**

La enfermedad del coronavirus (COVID-19) es causada por el virus conocido como SARS-CoV-2. La mayoría de las personas infectadas por este virus experimentarán síntomas respiratorios leves o moderados y se recuperarán sin necesidad de tratamientos especiales. Sin embargo, hay casos en los que la enfermedad se vuelve grave y requiere atención médica. Aquellas personas que son más susceptibles a desarrollar una enfermedad grave incluyen a los adultos mayores y a aquellos que tienen condiciones médicas preexistentes, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, afecciones respiratorias crónicas o cáncer. Es importante destacar que cualquier persona, sin importar su edad, puede contraer el COVID-19 y, en ciertos casos, experimentar una enfermedad grave o incluso fallecer (OMS, 2019).

La pandemia tomó por sorpresa en un inicio a China que es el país donde se presentaron los primeros casos, posteriormente en todo el mundo. Surgieron diferentes versiones respecto a lo que significaba contagiarse de Covid-19, síntomas y consecuencias. Inicialmente estos primero caso se presentaron en el segundo semestre del 2019, sin embargo fue hasta el 2020 cuando las OMS lo declaro como pandemia, debido a que se extendía cada vez más y no se encontraba manera de controlarlo, (Castellanos, 2022).

El COVID-19, o Coronavirus Disease 2019, se clasifica como una enfermedad respiratoria en seres humanos que resulta de la infección por un nuevo tipo de coronavirus conocido como SARS-CoV-2. En el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) oficialmente categorizó al COVID-19 como una pandemia (CONETEC, 2022).

El coronavirus forma parte de la familia Coronaviridae: se trata de ARN-virus encapsulados, de sentido positivo y de una sola hebra. Se conocen cuatro géneros: alfacoronavirus, betacoronavirus, gammacoronavirus y deltacoronavirus. Los dos

primeros tienen la capacidad de afectar a seres humanos y murciélagos, y los segundos preferentemente a las aves (Ibarra, 2022).

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2022) el surgimiento de la pandemia en el 2019 no fue su aparición por primera vez, ya que según las investigaciones de esta organización desde mediados de los años 60 ya se habían encontrado por primera vez los coronavirus, sin embargo, en esa época se encontró que el contagio era más frecuente en animales afectando al igual que en los humanos el sistema respiratorio.

La pandemia de COVID-19 ha planteado desafíos significativos, incluyendo aquellos vinculados con la gestión y difusión de información. Los diversos medios de comunicación y las plataformas de redes sociales han contribuido a lo que se conoce como una "infodemia," caracterizada por la saturación informativa en torno a numerosos aspectos de la enfermedad. Ante el flujo constante de información y la proliferación de noticias falsas, es imperativo que los profesionales de la información y los medios de comunicación asuman una gran responsabilidad. Deben estar en capacidad de ofrecer a la población información imparcial y respaldada por evidencia sólida para enriquecer la comprensión de la enfermedad y reducir la incertidumbre, especialmente en lo que respecta a las medidas preventivas.

### **3. 2 ANTECEDENTES DEL COVID 19**

En las últimas dos décadas, se han producido tres brotes importantes de coronavirus: el síndrome respiratorio agudo grave (SARS), el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el SARS-CoV-2, que surgió en diciembre de 2019 en Wuhan, China. Tres meses después de la propagación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que este SARS-CoV-2 se había convertido en una pandemia, y la enfermedad resultante fue denominada COVID-19 (Ortiz, 2022).

Desde la llamada plaga de Justiniano en el siglo VI d.C., o la "peste negra" en el siglo XIV, hasta llegar a la pandemia del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en el siglo XX, las epidemias han cobrado la vida de cientos de millones de seres humanos. La

"influenza española" en 1918, que afectó a 500 millones de personas y resultó en 50 millones de muertes, es uno de los ejemplos más destacados de pandemias en tiempos recientes. El impacto del VIH/SIDA sigue siendo recordado, ya que infectó a más de 72 millones de individuos y provocó 32 millones de fallecimientos.

En el año 2003, China fue el epicentro de un brote de un nuevo coronavirus que desencadenó la epidemia de SARS (síndrome respiratorio agudo grave) causada por el coronavirus SARS-CoV. Esta epidemia afectó a aproximadamente 8,000 personas y resultó en la pérdida de más de 700 vidas. Además, en 2009, se produjo la denominada "gripe porcina", generada por un nuevo virus de la influenza A (H1N1), y esta epidemia provocó un saldo de alrededor de 500,000 fallecimientos en todo el mundo. En el año 2012, surgió la epidemia de MERS (síndrome respiratorio del Oriente Medio), originada por un nuevo coronavirus llamado MERS-CoV, y se registraron aproximadamente 2,500 casos de la enfermedad.

La aparición del ébola en África, epidemia que tuvo lugar entre 2013 y 2014 en Sierra Leona, Nueva Guinea y Liberia, las fiebres hemorrágicas se convirtieron en una preocupación a nivel mundial, dado que se reportaron casos de enfermos tanto en Europa como en Estados Unidos. Gracias a medidas de precaución epidemiológica y la capacidad para controlar la propagación de la enfermedad, se logró evitar una expansión mayor. En los años 2015 y 2016, el virus del zika causó estragos en América del Sur debido a sus graves efectos en el sistema nervioso central y las notables malformaciones congénitas que provocaba. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró una "emergencia de salud pública de preocupación internacional". Posteriormente, se logró reducir su transmisión.

Debido a estos eventos, el mundo había estado anticipando una nueva pandemia de origen viral durante varios años. Finalmente, el 31 de diciembre de 2019, el Ministerio de Salud de China notificó a la OMS sobre 41 pacientes con "neumonía atípica grave". La mayoría de estos casos se relacionaron con la exposición a productos vendidos en el mercado de alimentos de mariscos y animales exóticos en la ciudad de Wuhan, provincia

de Hubei, China. Este evento marcó el inicio de una de las pandemias más devastadora en la actualidad (Escudero, 2021).

### **3.3 CONSECUENCIAS DEL COVID 19**

Los primeros siete días de evolución del COVID-19 son cruciales para modificar el curso natural de la enfermedad y prevenir su progresión hacia formas graves, hospitalización o muerte. Durante este período inicial, conocido como la etapa viral, el virus experimenta una replicación acelerada. Esto ofrece una ventana de oportunidad para combatir el virus, ya sea mediante la utilización de anticuerpos monoclonales (consulte la sección correspondiente) o a través de un tratamiento antiviral (Ortiz, 2022).

En la actualidad, la pandemia de COVID-19 que afecta al mundo ha sumido a la humanidad en un estado general de ansiedad. Más allá de los aspectos médicos, biológicos, farmacéuticos, económicos y políticos, esta enfermedad ha llevado a la población a reflexionar sobre su propia vulnerabilidad como especie y ha reavivado uno de los miedos más profundos: el temor a la muerte (Rivera, 2020).

La mayoría de las personas que contraen la enfermedad causada por el coronavirus 2019 (COVID-19) se recuperan completamente en unas semanas. Sin embargo, algunas personas, incluso aquellas con casos leves, pueden experimentar síntomas persistentes durante un tiempo considerable después de su recuperación inicial. Estos problemas de salud continuos se conocen como síndrome post-COVID-19, afecciones posteriores al COVID-19, COVID-19 persistente, síndrome crónico de COVID-19 o secuelas agudas de la infección por el virus SARS-CoV-2 (MAYO CLINIC, 2023).

La mayoría de las personas que han padecido COVID-19 muestran un incremento en el riesgo de mortalidad y la necesidad de recurrir a recursos de atención médica. Se han identificado una amplia gama de efectos a largo plazo en diversos sistemas del cuerpo, incluyendo el sistema respiratorio y nervioso, así como trastornos neurocognitivos, alteraciones metabólicas, problemas cardiovasculares y gastrointestinales, además de síntomas generales como malestar, anemia, fatiga y dolores musculoesqueléticos.

Además, se ha constatado un mayor uso de analgésicos, tanto opioides como no opioides, antidepresivos, ansiolíticos, medicamentos para la hipertensión y agentes hipoglucemiantes orales. Es importante destacar que la severidad de la enfermedad guarda relación con la aparición de estas secuelas (BAGGINI, 2021).

Durante el brote del síndrome respiratorio agudo grave (SARS), se observaron signos de ansiedad, tedio, irritabilidad, incertidumbre y preocupación acerca de la posible infección. Estas emociones estaban vinculadas a la adopción de hábitos, comportamientos y prejuicios. Específicamente, el temor relacionado con la seguridad personal y la carga psicológica en el contexto de una pandemia podrían tener repercusiones psicosociales, como la ausencia en el trabajo o la interrupción de la educación (Seale, 2009).

### **3.3.1 FÍSICAS DEL COVID 19**

Mayo (2023) informa que dentro de los síntomas más comunes en el síndrome pos-COVID-19 se encuentran los siguientes:

- Fatiga: Experimentar una sensación de cansancio que puede agravarse después de actividades físicas o mentales.
- Fiebre
- Síntomas pulmonares (respiratorios): Estos síntomas pueden incluir dificultad para respirar, sensación de falta de aire y tos.

También es importante mencionar otros posibles síntomas que abarcan:

- Síntomas neurológicos o problemas de salud mental, tales como dificultad para concentrarse, cefaleas, trastornos del sueño, mareos al ponerse de pie, sensación de pinchazos, pérdida del olfato o del gusto, así como depresión o ansiedad.
- Dolor en las articulaciones o músculos
- Afecciones o síntomas cardíacos, que involucran dolor torácico y palpitaciones o latidos cardíacos acelerados.
- Síntomas gastrointestinales, como diarrea y molestias abdominales.

- Coágulos y trastornos vasculares, que pueden llevar a situaciones como la embolia pulmonar, donde un coágulo se desplaza desde las venas profundas de las piernas hasta los pulmones y obstruye el flujo sanguíneo.
- Otros síntomas menos comunes incluyen erupciones cutáneas y modificaciones en el ciclo menstrual.

Castellanos (2022), refiere que durante la etapa de incubación que abarca de 3 a 9 días (con un rango de 0 a 24 días), los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos y dificultad para respirar. Asimismo, es posible experimentar síntomas gastrointestinales como dolor en el abdomen, diarrea y/o vómitos, así como cefaleas y diversas afecciones en la piel, como erupciones cutáneas rojas, urticarias y lesiones vesiculares. Entre todos los síntomas mencionados, la fiebre y la tos destacan como los más frecuentes en los pacientes con COVID-19. Además, otros síntomas reportados con mayor frecuencia son la rinorrea, congestión nasal y dolor de garganta en infecciones del tracto respiratorio superior, mientras que, en el tracto respiratorio inferior, la dificultad respiratoria o disnea es un síntoma relevante. En el ámbito digestivo, el dolor abdominal es otro síntoma que puede presentarse.

Es posible que las afecciones posteriores al COVID-19 afecten a las personas de manera diferente. La mayoría de las personas con estas afecciones pueden experimentar problemas de salud que involucran diversos tipos de síntomas en diferentes momentos. Por lo general, los síntomas tienden a mejorar gradualmente con el tiempo. Hablar con un profesional de la salud acerca de los síntomas persistentes del COVID-19 puede ayudar a identificar nuevas afecciones o preocupaciones médicas. Para algunas personas, estas afecciones posteriores al COVID-19 pueden prolongarse durante semanas, meses o incluso años después de haber tenido la enfermedad, y en ocasiones pueden resultar en una discapacidad (BAGGINI, 2021).

De acuerdo con NCIRD (2022), las personas que experimentan afecciones posteriores al COVID-19 suelen manifestar los siguientes síntomas:

### *Síntomas generales:*

Fatiga o cansancio que afecta la vida cotidiana, a menudo desencadenado por esfuerzo mental o físico, conocido como "malestar general posterior al esfuerzo."

Fiebre.

- Síntomas respiratorios y cardíacos:
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire.
- Tos.
- Dolor en el pecho.
- Palpitaciones.

### *Síntomas digestivos:*

- Diarrea.
- Dolor abdominal.

Además, se observan otros síntomas, como:

- Dolor muscular o articular.
- Erupciones cutáneas.
- Alteraciones en el ciclo menstrual.

### **3.3.2 PSICOLÓGICAS DEL COVID 19**

El miedo como la ansiedad son respuestas naturales a situaciones de incertidumbre y peligro. Sin embargo, el estrés derivado de la pandemia ha generado una mayor preocupación por la salud, la estabilidad laboral y económica, tanto a nivel individual como familiar. Esto se ha traducido en cambios en los patrones de alimentación y sueño, dificultades significativas para mantener la concentración, agravamiento de problemas de salud crónicos o trastornos mentales, así como un aumento en el consumo de sustancias

como el alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas. Un aspecto particularmente preocupante es el impacto en los niños y adolescentes durante el confinamiento, que ha llevado a un aumento de los trastornos de ansiedad y déficit de atención debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos, incluso para llevar a cabo actividades académicas (Castellanos, 2022).

Según el Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD, 2022), los síntomas neurológicos que pueden padecer una persona que ha padecido de Covid-19 son: dificultad para pensar o concentrarse (a veces llamada "neblina mental"), dolor de cabeza, problemas para conciliar el sueño, mareos al ponerse de pie, sensación de hormigueo, pérdida del gusto u olfato, y síntomas de depresión o ansiedad.

El acto de practicar el distanciamiento social conlleva riesgos en términos psicológicos, ya que da lugar a una serie de emociones, como la incertidumbre, el miedo y la desesperación. Estas emociones pueden resultar en trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión, y desencadenar síntomas, como el insomnio, que afecta a casi todas las personas, siendo aún más frecuente en aquellos que han padecido COVID-19 y en sus familiares. Las personas que ya tenían trastornos mentales previos experimentan una complicación de sus síntomas cuando contraen la enfermedad. Además, aquellos que no tenían trastornos mentales previos pueden experimentar miedo a contagiarse, a que algún familiar se enferme o afrontar el fallecimiento de un ser querido. (BAGGINI, 2021).

La pandemia de COVID-19 ha traído consigo una serie de desafíos y amenazas continuas como: la pérdida de empleo, la disminución o pérdida de ingresos, así como la carga adicional de trabajo asociada con el teletrabajo y la responsabilidad de cuidar a los hijos y supervisar su educación en línea. Además, se suman desafíos adicionales, como el aumento de la violencia intrafamiliar y el incremento del consumo de alcohol y sustancias, lo que empeora la situación de las familias y, en particular, la salud física y mental de sus miembros. Otro factor de estrés importante es la falta de información adecuada o la proliferación de información inexacta proporcionada por fuentes oficiales y plataformas

de redes sociales, además de que los profesionales médicos se mantengan actualizados con las recomendaciones emitidas por las autoridades tanto a nivel internacional como nacional (Investigaciones y Estudios Superiores, 2023).

### **3.4 ESTRÉS COMO CONSECUENCIA DE LA PANDEMIA**

Con el surgimiento de esta pandemia, se considera que los niveles de estrés psicosocial aumentaron de manera radical, obstaculizando el proceso universitario y los diversos procesos metodológicos, tanto de aprendizaje como de enseñanza. Es decir, que con el aislamiento y el COVID - 19 no sólo se han visto afectados los estudiantes, sino también la calidad de vida de los docentes de las universidades, porque ellos también han tenido que someterse a los diversos procesos y cambios dinámicos con la llegada de la pandemia (Avila, 2021).

Tanto el miedo como la ansiedad son respuestas naturales que se desencadenan en situaciones de incertidumbre y peligro. Sin embargo, el estrés generado por la pandemia ha elevado la preocupación por la salud, la situación laboral y económica, tanto a nivel individual como familiar. También ha dado lugar a cambios en los patrones de alimentación y sueño, dificultades en la concentración, agravamiento de problemas de salud crónicos y de salud mental, y un aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas. Durante el confinamiento, los niños y adolescentes han experimentado un incremento en los cuadros de ansiedad y problemas de atención debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos, incluso en sus actividades académicas (Castellanos, 2022).

El estrés académico durante la actual pandemia y los consecuentes períodos de confinamiento se pueden agrupar en tres categorías significativas que tienen un fuerte impacto en la educación universitaria. En primer lugar, se encuentra la tensión relacionada con los procesos de evaluación. En segundo lugar, se refiere a la carga académica abrumadora. Por último, se encuentran las condiciones del proceso de

enseñanza-aprendizaje, que han generado una gran incertidumbre entre los estudiantes (Ávila, 2021).

En la mayoría de los países, siguiendo las directrices de las autoridades de salud y las recomendaciones internacionales, se implementaron restricciones y cierres de fronteras que afectaron a diversos sectores, incluyendo la educación. Estos cierres llevaron a la transición de las actividades presenciales a modalidades virtuales e híbridas, con importantes repercusiones en la comunidad educativa, especialmente en lo que respecta al desempeño académico, así como en términos del impacto económico y social que la situación ha supuesto (Terrazas, 2022).

El proceso de enseñanza experimentó una transformación significativa, pasando de lo presencial a lo virtual, lo cual conllevó cambios drásticos en varios aspectos, desde los pedagógicos, con la incorporación de herramientas digitales, hasta aspectos económicos y familiares que generaron ansiedad, estrés e incertidumbre. Estos factores incluyeron preocupaciones relacionadas con la salud y el futuro cercano (González, 2020).

Antes de la pandemia, un estudio realizado por la American College Health Association indicó que, de una muestra de 97,357 estudiantes universitarios a nivel mundial, el 32% experimentaba estrés académico. Uno de los factores principales detrás de este estrés eran los hábitos de estudio inadecuados, lo que sugería que esta variable ya había emergido como un desencadenante importante del estrés entre los estudiantes (Rosales, 2016).

En este contexto, es evidente que los estudiantes universitarios son propensos al estrés, el cual tiene un impacto negativo en su comportamiento y bienestar emocional. Por lo tanto, el estrés se ha convertido en un tema de gran relevancia para los investigadores, dado que sus efectos repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes, generando angustia, ansiedad, problemas de salud mental y conflictos familiares y sociales (Rosemary, 2022). Es importante destacar que la pandemia de COVID-19 ha marcado un precedente que ha aumentado significativamente los niveles de

preocupación en la población, lo que se ha traducido en casos graves de estrés. Sin embargo, tras casi dos años de la pandemia, se evidencia un efecto similar en los estudiantes universitarios, es decir, se observa una respuesta al estrés que está relacionada con la elevada carga de trabajo académico impuesta en el contexto de la educación virtual, la cual se implementó como una medida para reducir la propagación de COVID-19 (Tomalá, 2022).

Cualquier individuo que presente un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de inicio repentino y de cualquier gravedad, que incluya síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, entre otros, puede ser considerado como un caso sospechoso de infección por el virus SARS-CoV-2, según criterio clínico y a la espera de someterse a una prueba diagnóstica de infección activa (PDIA). Otros síntomas, como dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dolor muscular, diarrea, dolor en el pecho o dolor de cabeza, entre otros, también pueden ser considerados como indicativos de una posible infección por el SARS-CoV-2 (Castellanos, 2022).

Las personas que han contraído el coronavirus durante y después de la infección tienen un alto riesgo de desarrollar síntomas de depresión y ansiedad. Alrededor de un mes después de la infección, se ha observado que entre el 31% y el 38% de los pacientes experimentan síntomas depresivos, mientras que entre el 22% y el 42% muestran síntomas de ansiedad. Además, alrededor del 20% de los pacientes presentan síntomas obsesivo-compulsivos, como el miedo a la contaminación y la necesidad de lavarse las manos repetidamente. Estos síntomas depresivos y de ansiedad son más comunes en mujeres, así como en aquellos que tienen familiares infectados, experimentan malestares físicos residuales, padecieron una infección severa, muestran marcadores inflamatorios elevados y tienen diagnósticos psiquiátricos.

El trastorno de estrés postraumático se ha detectado en un rango que oscila entre el 20% y el 30% de los pacientes, aunque es importante destacar que más del 96% de los pacientes asiáticos han presentado síntomas de este trastorno, en contraste con el 38% de los pacientes británicos. Es relevante señalar que las mujeres jóvenes que requirieron

cuidados intensivos y que tenían antecedentes de trastornos mentales son las que con mayor frecuencia experimentan síntomas de trastorno de estrés postraumático o desarrollan el trastorno propiamente dicho (Investigaciones y Estudios Superiores, 2023).

La pandemia por coronavirus (COVID-19) ha afectado todos los aspectos de la vida cotidiana, a nivel de educación superior, esta emergencia obligó en las universidades al cierre de las actividades presenciales con el fin de evitar su propagación y reducir su impacto. Este confinamiento social, obligatorio a nivel global, ha generado una alta prevalencia de depresión y ansiedad; uno de los grupos más afectados fue el estudiantado (Seoane, 2020).

Por otro lado, González (2021) afirma que todos los cambios generados de pasar a estudiar a distancia, traen consigo una serie de factores estresantes tanto para padres y alumnos, como para los maestros. Encontrar la forma de adaptarse a tomar clases desde una computadora o un celular, es y ha sido un gran reto para millones de estudiantes, ya que la dinámica de aprendizaje dista mucho de la presencial, por lo que el cambio en sus patrones de aprendizaje puede llegar a ser muy estresante. Si a esto le sumamos los diferentes obstáculos que se pueden enfrentar, tales como la falta del equipo adecuado, las dificultades para acceder a servicios de internet y/o electricidad o seguir el ritmo de enseñanza a distancia, también son factores estresantes.

El sistema educativo dentro de ello el universitario, se vio alterado a raíz de la declaración de cuarentena, confinamiento y aislamiento social para detener la propagación de la pandemia por COVID 19, la cual desmanteló la enseñanza presencial conllevándola hacia un escenario donde las actividades académicas a nivel universitario funcionan bajo la modalidad virtual o remota. Ante este hecho, se informó que, la mayoría de las universidades fueron cerradas en un inicio, viéndose afectados estudiantes y docentes. Este servicio luego fue abierto para desenvolverse a través del medio virtual, quienes enfrentaron estrés por las exigencias académicas (Gonzales, 2020; como se cita en Rosemary, 2022).

Otro elemento relacionado con el estrés, es el agotamiento emocional, dimensión más notable del Burnout, es su síntoma inicial. En el entorno académico, se refiere a las sensaciones de fatiga, nerviosismo y frustración por las demandas escolares. Debido al agotamiento, los alumnos dejan de entusiasmarse por sus estudios y no pueden concentrarse en ellos, ya que sus recursos emocionales se agotan. Estudios realizados durante la pandemia de Covid-19, encontraron que ésta aumentó el estrés psicológico en estudiantes, con agotamiento emocional subsecuente. Enfrentar amenazas como el Covid-19, somete a las personas a altos niveles de presión psicológica que, de acuerdo a experiencias en pandemias anteriores, se traduce en sentimientos de miedo y pánico, repercutiendo en impactos psicológicos importantes (Tsamakis, 2020; como se cita en Terrazas, 2022).

# MÉTODO

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- Analizar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco a causa de la pandemia.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir los factores que generan estrés académico en los alumnos de último año en la licenciatura en psicología de la UAP Tejupilco causado por la pandemia.
- Conocer las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico de los alumnos de último año en la licenciatura de psicología de la UAP Tejupilco causado por la pandemia.
- Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas para reducir los niveles de estrés ocasionado por la pandemia en los alumnos de último año de la licenciatura en psicología de la UAP Tejupilco.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

(Trejo, 2014, p.) menciona que el estrés académico estudiantil es un tema de gran relevancia que ha sido objeto de numerosas investigaciones en el ámbito de la psicología y la educación. Estas investigaciones se han centrado en varios aspectos fundamentales relacionados con el estrés académico, como los estresores, los síntomas, las estrategias de afrontamiento y su impacto en los estudiantes, sus relaciones con los demás y las instituciones educativas en las que están matriculados, hablemos de los estresores que son las fuentes de estrés que experimentan los estudiantes en el entorno académico.

Estos pueden incluir la presión por obtener buenas calificaciones, cumplir con plazos de entrega, la carga de trabajo, la competencia con otros estudiantes, entre otros. Comprender e identificar estos estresores es esencial para abordar el estrés académico de manera efectiva.

También el estrés académico puede manifestarse a través de una variedad de síntomas, tanto físicos como emocionales. Estos pueden incluir ansiedad, insomnio, fatiga, irritabilidad, dificultades de concentración y otros problemas de salud mental y física. Identificar estos síntomas es importante para intervenir a tiempo y proporcionar el apoyo necesario a los estudiantes.

Los estudiantes desarrollan diferentes estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés académico, que pueden ser negativas, como la procrastinación o el consumo excesivo de cafeína, mientras que otros pueden adoptar estrategias positivas, como la gestión del tiempo, el apoyo social y el autocuidado. Comprender estas estrategias y promover las positivas es fundamental para ayudar a los estudiantes a enfrentar el estrés de manera efectiva.

Así mismo este puede tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los estudiantes; ya que puede afectar su rendimiento académico, su salud mental y emocional, así como su calidad de vida en general. Es esencial abordar este impacto para garantizar que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial académico y personal.

Puede afectar las relaciones interpersonales de los estudiantes, ya que el estrés puede llevar a tensiones en las amistades, la familia y las relaciones con los compañeros. La comprensión de cómo el estrés académico influye en estas relaciones es importante para proporcionar apoyo social y emocional a los estudiantes.

Las instituciones de educación superior desempeñan un papel crucial en la gestión del estrés académico. Pueden implementar iniciativas y programas para promover

el bienestar de los estudiantes, como servicios de asesoramiento, talleres de gestión del estrés, apoyo académico y actividades extracurriculares que fomenten un equilibrio saludable entre la vida académica y personal.

La investigación y la comprensión de estos aspectos son esenciales para abordar de manera efectiva el estrés académico estudiantil y para promover un ambiente educativo más saludable y propicio para el crecimiento y el éxito de los estudiantes.

Por otro lado (Herrera, 2010; como se cita en Ramos, 2019) dice que el exceso de trabajo como fuente de estrés académico es un problema muy común en el entorno educativo. Cuando los estudiantes se enfrentan a un exceso de exigencias, desafíos y tareas académicas, pueden experimentar una serie de consecuencias negativas, como Agotamiento: El agotamiento, tanto físico como mental, es una respuesta común al exceso de trabajo. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la carga de trabajo y las expectativas académicas, lo que puede resultar en una disminución de la energía y la motivación también la falta de interés en el estudio que es cuando los estudiantes se sienten abrumados por la cantidad de trabajo, es posible que pierdan el interés en sus estudios. El agotamiento y la falta de motivación pueden llevar a un descenso en el rendimiento académico.

Los estudiantes con estrés académico pueden volverse autocríticos y perfeccionistas, lo que significa que se juzgan duramente a sí mismos y se ponen expectativas poco realistas. Esto puede aumentar la presión y el estrés, lo que a su vez puede empeorar la situación.

Que les puede llevar a la pérdida de control con sus vidas académicas y personales. Esto puede generar una sensación de impotencia y desesperanza. El equilibrio entre el trabajo académico y el bienestar personal es esencial para prevenir el estrés excesivo y sus efectos negativos en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. Por ello es importante implementar algunas estrategias como: gestionar el tiempo de manera eficiente para evitar la

acumulación excesiva de tareas, establecer metas realistas y fomentar una actitud más compasiva hacia uno mismo, buscar apoyo social a través de amigos, familiares o consejeros académicos, participar en actividades de autocuidado, como ejercicio, meditación y tiempo libre, comunicarse con los profesores o asesores académicos si se siente abrumado y necesitas apoyo adicional.

Bajo lo dicho la interrogante de interés en esta investigación se planteó de la siguiente manera; ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos de último año en la licenciatura de Psicología ocasionado por la pandemia COVID -19?

## **TIPO DE ESTUDIO**

Se trata de un estudio de tipo descriptivo, ya que se describirá el nivel de estrés Académico que sufren los alumnos de último año en la licenciatura de psicología. Este tipo de investigación se encarga de comprender la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o el proceso de los fenómenos; el enfoque se hace sobre las conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo, cosa funciona en el presente; la investigación descriptiva trabaja sobre realidades.

## **VARIABLES**

### **ESTRÉS ACADÉMICO**

### **DEFINICIÓN CONCEPTUAL**

Estrés Académico: es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados

estresores. Se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 2007).

## **DEFINICIÓN OPERACIONAL**

Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO) de Arturo Barraza Macías, publicado en el 2007. El cual mide el estrés mediante una escala tipo Likert, integrad por 31 ítems. Para poder aplicar el cuestionario, el entrevistado pasa por un filtro dicotómico de si-no.

## **POBLACIÓN**

Para la presente investigación se trabajó con alumnos de la licenciatura de Psicológica de la UAP Tejupilco con la finalidad de medir el nivel de estrés académico que les causo la pandemia. Se tiene una población general de 295 estudiantes de los cuales 231 son mujeres y 64 hombres de entre 20-24 años de edad, estos datos se recabaron con ayuda de los encargados de control escolar quienes nos proporcionaron dicha información.

## **MUESTRA**

Se tiene una muestra no probabilística de tipo intencional, de 40 estudiantes, 28 mujeres y 12 hombres los cuales cursan el último año de la licenciatura en Psicología, quienes mostraron interés en formar parte de esta investigación, por ello cumplen con el criterio para medir el nivel de estrés ocasionado por el confinamiento que dejo la pandemia Covid-19.

## **INSTRUMENTO**

**Nombre:** Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO)

**Autor:** Arturo Barraza Macías.

**Año:** 2007

**Aplicación:** El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

**Estructura:** El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
  
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
  
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
  
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
  
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

**Confiabilidad:** Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90.

**Validez:** Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Se confirmó la y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico (Barraza, 2006).

## **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se realizó de tipo no experimental descriptivo ya que no se modificaron las variables, solamente se efectuaron observaciones para después analizarlas, utilizando una medición transversal ya que los datos fueron obtenidos realizando una única aplicación de un cuestionario.

## **CAPTURA DE INFORMACIÓN**

Para la captura de información de la presente investigación se acudió a la unidad receptora con la que se trabajó, es este caso hacemos referencia a la Unidad Académica Profesional de Tejupilco, la cual cumplió con los requisitos necesarios para realizar dicha investigación. Se pidió el apoyo del director de la universidad, así como también de los alumnos que cursan en último año de la licenciatura en psicología para hacer la aplicación de los instrumentos, los cuales fueron aplicados de manera virtual debido al Covid-19 y para mantener las medidas sanitarias necesarias para evitar el contagio.

Posteriormente se les dio a conocer a los alumnos que los resultados son únicamente con fines académicos y que sus respuestas serán totalmente confidenciales por lo que, a cada alumno se le dio la libertad de decidir si quería contestar o no el inventario. Respecto a al instrumento, se aplicó el inventario SISCO del estrés académico del autor Arturo Barraza, el cual consta de 31 ítems que miden el nivel de estrés académico y también se encargan de medir las reacciones: físicas, psicológicas y comportamentales.

Finalmente, se les agradeció su participación al finalizar el inventario, de igual manera al director de la unidad receptora por tomarse el tiempo de escuchar nuestra propuesta respecto a dicha investigación y también a algunos docentes que nos apoyaron mandando el cuestionario de manera virtual a los alumnos.

## **PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN**

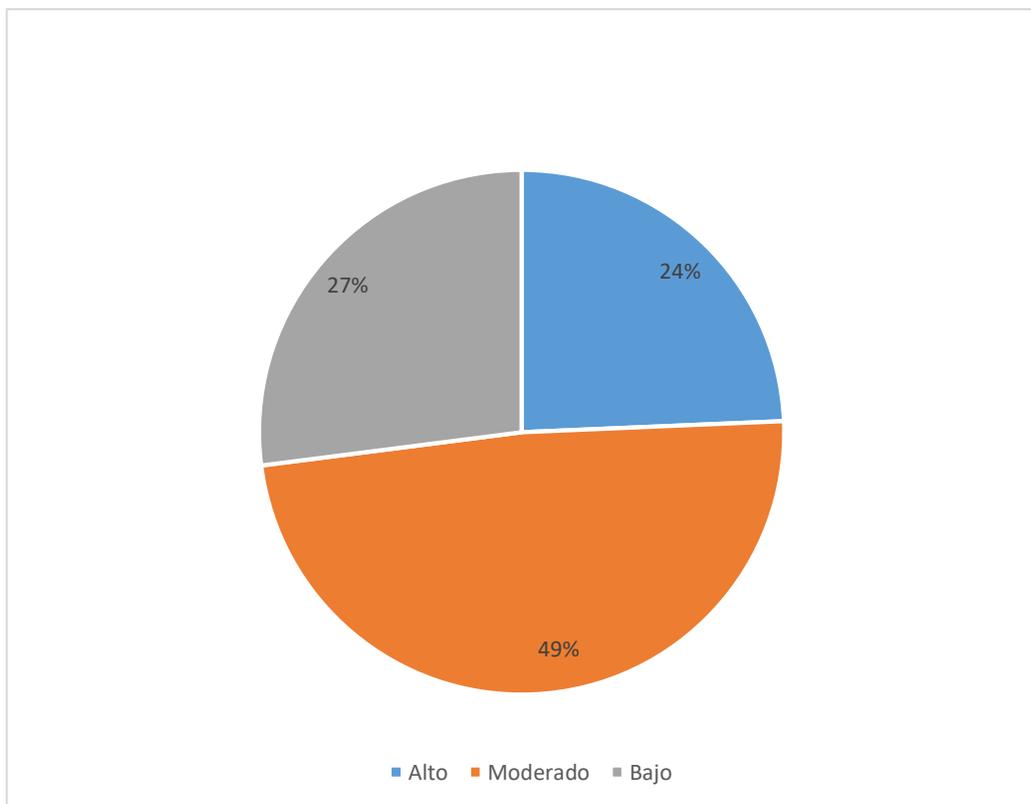
Una vez obtenidos los resultados, se verificó que los alumnos contestaran de manera correcta cada una de las preguntas de dicho instrumento. Posteriormente, se inició con el proceso de recogida de datos a través del paquete Statistical Package for the Social Sciences (SPSS versión 22.00) en el cual se hizo captura de la información de los datos obtenidos anteriormente y así asegurarnos de haber coincidido con la hipótesis planteada.

Por último, se plasmaron los resultados por medio de graficas de barras las cuales describen con especificidad los porcentajes obtenidos.

## RESULTADOS

Los resultados que se obtuvieron de acuerdo al nivel de estrés académico que sufren los estudiantes de último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco considerando que se dividió en un nivel bajo, moderado y alto, son los siguientes:

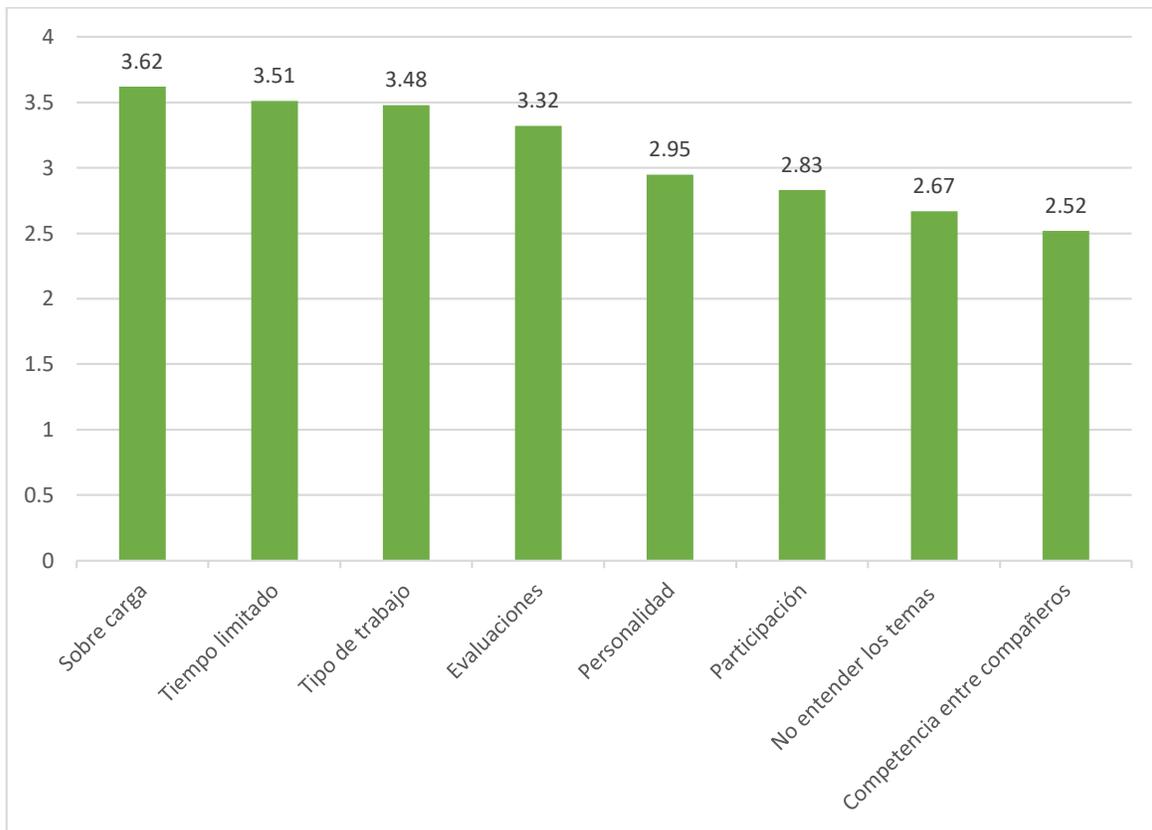
**Gráfico 1: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



Esta grafica se muestra el nivel de estrés académico que presentan los alumnos, se observa que el 49% de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés; lo cual indica que, si afecto un poco su estabilidad emocional la situación de la pandemia, el 27% presenta un nivel bajo y el 24% presenta un nivel alto, lo cual indica que a algunos

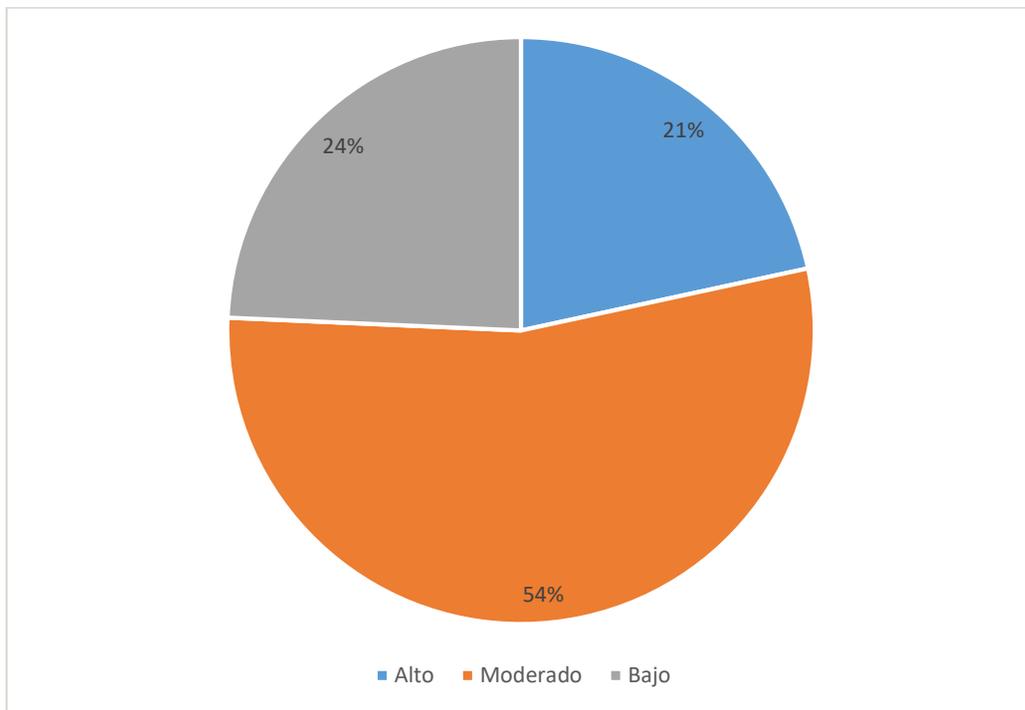
alumnos presentaron muchas dificultades en la adaptación a la nueva manera de trabajo que impuso la situación de la pandemia.

**GRÁFICA 2. FACTORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DEL ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



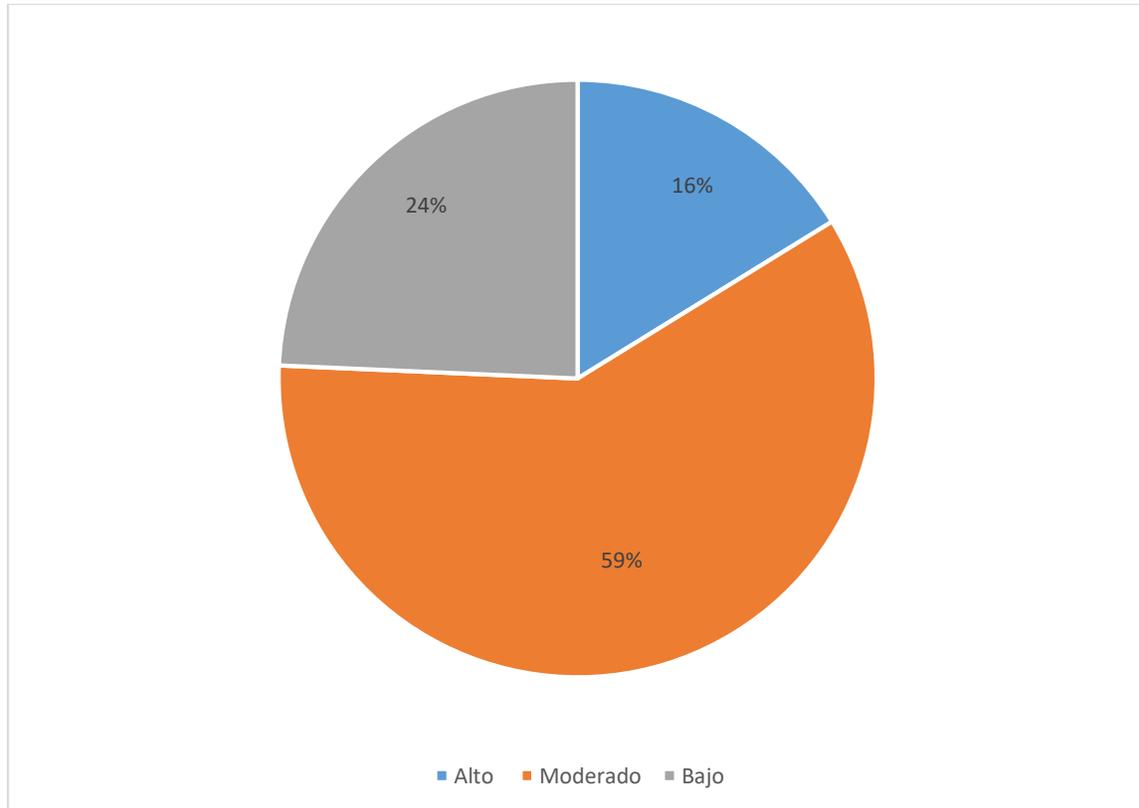
Esta gráfica muestra los factores de estrés académico, en la cual se observa que el factor de sobre carga obtuvo una media de 3.62, el factor de tiempo limitado obtuvo una media de 3.51, el factor de tipo de trabajo obtuvo una media de 3.48, el factor evaluaciones obtuvo una media de 3.32, el factor personalidad obtuvo una media de 2.95, el factor de participación obtuvo una media de 2.83, el factor de no entender obtuvo una media de 2.67 y el factor competencia obtuvo una media de 2.52. Por lo que de manera general se deduce que la sobre carga de trabajos y tareas es el principal factor que genera estrés en los estudiantes.

**GRÁFICA 3. REACCIONES FÍSICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DEL ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



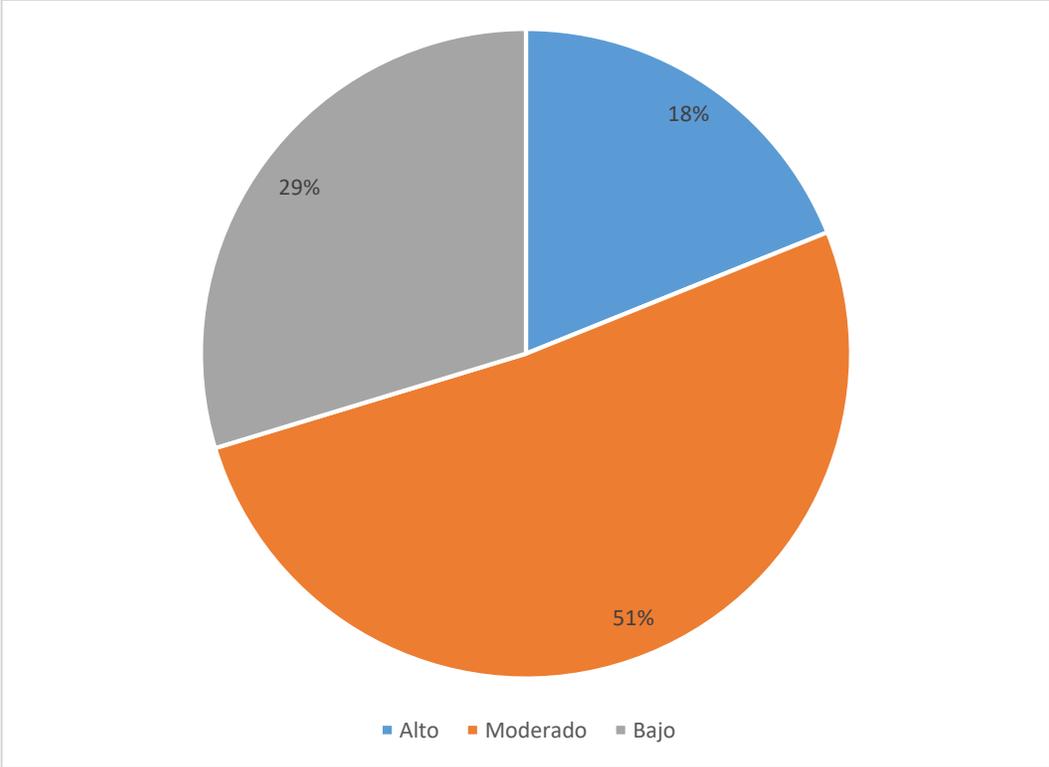
En esta gráfica muestra las reacciones físicas del estrés en los estudiantes; se observa que el 54% presenta un nivel moderado de reacciones físicas ante el estrés de los alumnos entre las que se pueden encontrar son; ansiedad, trastornos de sueño y alimentación, fatiga o cansancio dolores de cabeza, etc. Por otro lado, se observa que el 24% presenta un nivel alto, lo cual indica que algunas de las reacciones han sido más notorias para los estudiantes y el 21% presenta en un nivel bajo.

**GRAFICA 4. REACCIONES PSICOLÓGICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DEL ULTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



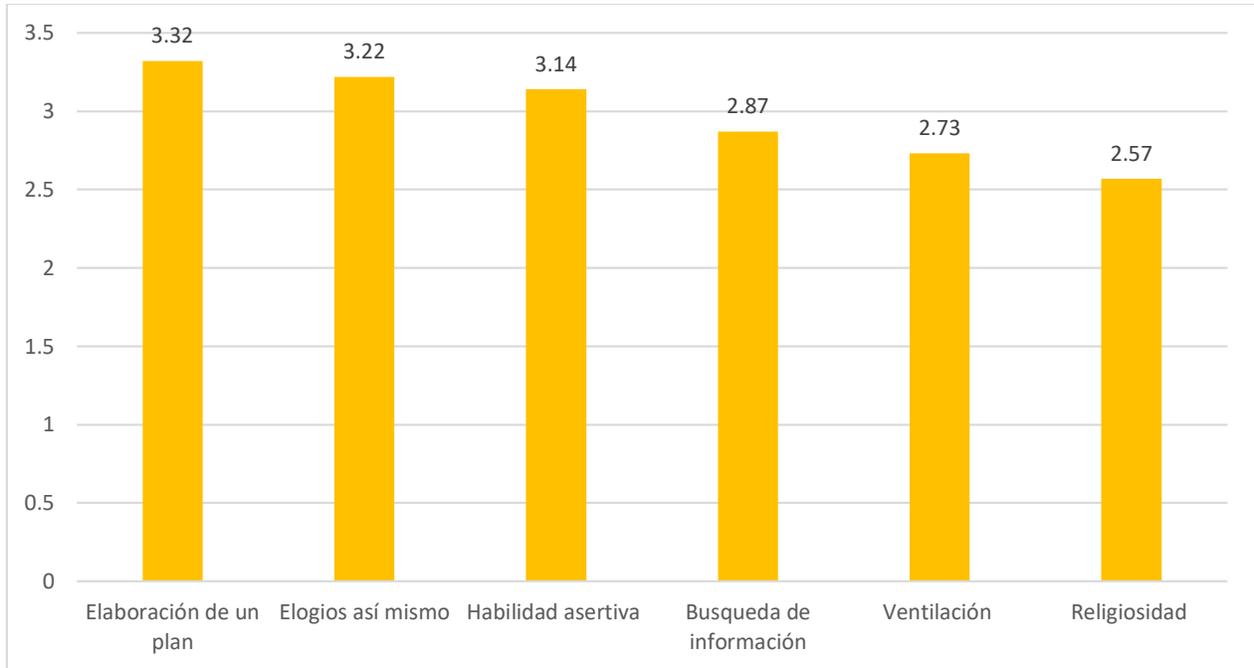
Las reacciones psicológicas como inquietud, ansiedad, depresión, problemas de concentración e irritabilidad no se presentaron en el 24% de los alumnos, sin embargo, estos si fueron visibles en un 59% de los alumnos considerándolo como un nivel moderado y en un 16% de los alumnos en un nivel alto.

**GRAFICA 5. REACCIONES COMPORTAMENTALES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DEL ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



Dentro de las reacciones comportamentales como lo son los conflictos, el aislamiento, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del apetito se ve que el 29% de los alumnos no padece de estas reacciones, el 51% padece en un nivel moderado y el 18% las padece en un nivel alto.

**GRAFICA 6. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DEL ÚLTIMO AÑO DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UAP TEJUPILCO.**



Este grafico representa las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes por los estudiantes; en la cual se observa que la estrategia de elaboración de un plan obtuvo una media de 3.32, la estrategia elogios así mismo una media de 3.22, la estrategia de habilidad asertiva una media de 3.14, la estrategia de búsqueda de información una media de 2.87, la estrategia de ventilación una media de 2.73 y la estrategia de religiosidad una media de 2.57. Con esto se concluye que para los estudiantes es más eficaz la elaboración de un plan organizado para la ejecución de sus actividades disminuyendo así la situación estresante.

## DISCUSIÓN

(Gálvez, 2015) Menciona que el estrés es una respuesta natural del organismo a situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. En su forma más básica, el estrés es una respuesta de "lucha o huida" que prepara al cuerpo para enfrentar situaciones potencialmente peligrosas. Esta respuesta puede ser beneficiosa en ciertas situaciones, ya que nos permite reaccionar rápidamente ante amenazas reales.

Sin embargo, el problema surge cuando el estrés se vuelve crónico o constante, como mencionas. En la vida cotidiana, enfrentamos una variedad de estresores, como el trabajo, las responsabilidades familiares, los plazos de entrega, las relaciones interpersonales, entre otros. Si estos estresores persisten o se acumulan, el cuerpo no tiene la oportunidad de volver a un estado de equilibrio, lo que puede tener efectos negativos en la salud física y mental.

Es importante reconocer los signos de estrés crónico y tomar medidas para gestionarlo de manera efectiva. Esto puede incluir la práctica de técnicas de relajación, la búsqueda de apoyo social, la gestión del tiempo y la priorización de actividades de autocuidado. El estrés crónico puede tener consecuencias perjudiciales para la salud y el bienestar, por lo que es fundamental abordarlo de manera proactiva.

(Reyes. 2018). Dice que ser estudiante universitario implica un arduo sacrificio y esfuerzo. La vida universitaria es exigente en muchos aspectos, ya que los estudiantes deben equilibrar sus estudios, responsabilidades académicas, vida social y, a menudo, empleo a tiempo parcial. El estrés académico es una preocupación importante en este contexto, ya que puede afectar negativamente la salud y el bienestar de los estudiantes.

El estrés académico puede manifestarse de diversas maneras, como ansiedad, insomnio, agotamiento, dificultades para concentrarse y una presión constante por obtener buenas calificaciones. Los estudiantes a menudo se someten a una alta presión para rendir bien en sus exámenes, proyectos y trabajos, lo que puede contribuir al estrés.

Para abordar el estrés académico, es esencial que los estudiantes desarrollen habilidades de manejo del estrés y busquen apoyo cuando sea necesario. Los servicios de asesoramiento y salud mental en las universidades suelen estar disponibles para proporcionar orientación y apoyo a los estudiantes que enfrentan el estrés y la presión académica.

Además, las instituciones educativas pueden desempeñar un papel importante al implementar políticas y programas que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo académico y el bienestar estudiantil. Esto puede incluir servicios de apoyo académico, consejería, talleres sobre gestión del tiempo y actividades extracurriculares que fomenten la relajación y la interacción social.

El reconocimiento del estrés académico como una preocupación válida y la implementación de medidas de apoyo son esenciales para ayudar a los estudiantes universitarios a tener una experiencia académica más saludable y equilibrada.

La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco a causa de Pandemia Covid -19. Los resultados de esta investigación arrojaron que el 49% de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés, siendo este el dato más relevante, seguido del nivel bajo y el alto. Con este resultado se demuestra lo que diversos autores afirman acerca de los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, los cuales en su mayoría presentan niveles entre moderado y alto.

Armenta, (2020) El estudio que menciona realizado en una universidad al norte de México, se centró en investigar las causas del estrés en estudiantes universitarios y su impacto en el rendimiento académico. Aquí hay algunas observaciones basadas en los resultados proporcionados:

El uso de un enfoque cuantitativo implica la recopilación de datos numéricos y el análisis estadístico. Esto puede proporcionar una visión cuantitativa del estrés en los estudiantes, permitiendo la evaluación de tendencias y la identificación de relaciones entre variables.

La participación de 37 alumnos en el estudio es un tamaño de muestra relativamente pequeño, pero puede ser representativo de una población más amplia si se seleccionaron de manera adecuada y representativa. Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados pueden no generalizarse a todos los estudiantes universitarios.

Los resultados indican que la mayoría de los participantes (73%) experimentan un nivel de estrés medio, mientras que un porcentaje menor tiene un estrés bajo (5.4%) o alto (21.6%). Esta distribución refleja la variabilidad en la experiencia del estrés entre los estudiantes.

El estrés como método de alerta: La conclusión de que el estrés puede ser positivo como un método de alerta es interesante. El estrés, en su forma moderada, puede proporcionar la energía y el enfoque necesarios para afrontar desafíos académicos y situaciones exigentes. Sin embargo, es importante que el estrés no se vuelva crónico o abrumador, ya que puede tener efectos negativos en la salud y el rendimiento.

En general, este estudio puede arrojar luz sobre la experiencia del estrés en estudiantes universitarios y destacar la importancia de abordar este fenómeno de manera equilibrada. El estrés puede ser un motivador, pero también es fundamental contar con estrategias de manejo del estrés para garantizar que no se convierta en un obstáculo para el rendimiento académico y el bienestar.

Reyes (2018) así mismo los resultados obtenidos coinciden quien en su investigación muestra que el 73% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, el 8% en nivel alto y solo el 5.4% nivel bajo.

Otra variable que se analizó en esta investigación fue la de los factores de estrés académico, donde se estudiaron 8 factores relevantes en los cuales en factor de mayor

notabilidad fue el de sobre carga de trabajos y tareas el cual obtuvo una media de 3.62, siendo este el puntaje más alto. Lo cual indica que, aunque como universitarios se tienen muchas responsabilidades lo más difícil de cumplir son las tareas extraescolares.

En este mismo contexto, Armenta (2020) en un estudio similar rescato los siguientes resultados en cuanto a este mismo factor de sobrecarga de tareas y trabajos donde el 43.2% señalaron algunas veces, el 27% siempre, el 16.2% casi siempre, el 10.8% rara vez y solo el 2.7% nunca, siendo este el factor más significativo. Por lo que de manera general se comprueba que este factor es el que más genera estrés en los universitarios.

Por su parte Reyes (2018) encontró que este mismo factor es el más influyente en el estrés en el último grado, ya que los últimos años suelen ser los más pesados en cuanto a trabajos escolares y prácticas profesionales sumado a ello las demandas académicas y exigencias propias de la universidad, obteniendo como resultado que el 30% de los estudiantes de ciclos avanzados presentan un nivel más alto de estrés.

El estrés se puede manifestar en diferentes maneras por ello en esta investigación también se escogió indagar acerca de las reacciones más comunes en la que se puede percibir el estrés encontrando que; las reacciones físicas del estrés son las más frecuentes obteniendo un puntaje del 54% indicando así un nivel moderado, presentado como síntomas más frecuentes; ansiedad, trastornos de sueño y alimentación, fatiga o cansancio dolores de cabeza, etc.

Al respecto en su investigación Armenta (2020) también encontró que las reacciones físicas son las más comunes en los estudiantes mencionando sobre los trastornos de sueño como puede ser insomnio o pesadillas, que el 29.7% respondió que rara vez se siente así. Sobre el cansancio permanente que es la fatiga crónica, el 29.7% respondió nunca. Sobre los dolores de cabeza provocados por el estrés académico el 29.7% respondió rara vez. El 48.6% de los participantes afirman nunca haber tenido problemas de digestión, malestar estomacal o diarrea a causa de estrés académico.

Siguiendo la misma línea de Armenta (2020) habla sobre las reacciones psicológicas que puede provocar el estrés durante el rendimiento académico. En el apartado sobre la inquietud que se presenta a causa del rendimiento académico. El 29.7% respondió algunas veces. Se preguntó si el estrés por la trayectoria académica provocaba el sentimiento de tristeza, los resultados fueron los siguientes: el 29.7% respondió rara vez. En el ítem el estrés académico provocaba angustia o desesperación fueron los siguientes: el 37.8% respondió algunas veces. Otra reacción psicológica causante del estrés en estudiantes universitarios son los problemas de concentración en las actividades o clases, el 32.4% respondió algunas veces.

Asimismo, también se analizaron las reacciones comportamentales como lo son los conflictos, el aislamiento, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del apetito dónde se encontró que 51% padece en un nivel moderado, seguido de los niveles alto y bajo. Por lo que se concluye que el estrés también afecta en gran manera en el comportamiento de los estudiantes.

Comparando los resultados de esta investigación con los de Armenta, (2020) son diferentes ya que los resultados obtenidos fueron muy positivos. El primer ítem habla sobre la frecuencia en la que el estudiante manifiesta alguna tendencia a discutir o conflictos. Los resultados obtenidos fueron favorables ya que casi la mitad del grupo con un 40.5% respondió nunca, el 27% algunas veces, el 18.9% rara vez y el 13.5% casi siempre. El según ítem del último apartado del instrumento habla sobre la frecuencia en la que los estudiantes se aíslan de los demás a causa del estrés. El 43.2% de los estudiantes respondieron que nunca, el 32.4% rara vez, el 10.8% casi siempre, otro 10.8% algunas veces y solo el 2.7% siempre.

Para complementar los resultados de esta investigación también se analizó de manera general cuales son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos, en las cuales se encontraron los siguientes resultados.

La estrategia de elaboración de un plan obtuvo una media de 3.32, la estrategia elogios así mismo una media de 3.22, la estrategia de habilidad asertiva una media de 3.14, la estrategia de búsqueda de información una media de 2.87, la estrategia de ventilación una media de 2.73 y la estrategia de religiosidad una media de 2.57. Con esto se concluye que para los estudiantes es más eficaz la elaboración de un plan organizado para la ejecución de sus actividades disminuyendo así la situación estresante. Por otro lado, la religiosidad es la estrategia que menos utilizan; esto puede estar relacionado a que hoy en día ya hay muy pocos jóvenes que respetan los aspectos religiosos, principalmente en la carrera de Psicología donde se considera que todas las problemáticas surgen de situaciones mentales o emocionales.

Por otro lado, existen evidencias donde afirma que el afrontamiento está estrechamente relacionado a las características de la personalidad. Investigaciones realizadas sobre afrontamiento al estrés académico, demuestra que un mayor afrontamiento al estrés, incrementa el bienestar psicológico, de la misma manera concluye que la estrategia más utilizada es la búsqueda de apoyo social (Reyes, 2018).

En Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios coinciden en mostrar una creciente incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderada (Hernández, 2011).

En este estudio se demostró que los estudiantes utilizan correctamente las estrategias de afrontamiento, destacando como elaboración de un plan y elogios así mismo como las más utilizadas por los estudiantes; ya que pese a las difíciles condiciones que estableció la pandemia Covid-19 lograron adaptarse y canalizar adecuadamente sus situaciones estresantes.

## CONCLUSIONES

De acuerdo a la investigación realizada sobre el estrés académico en los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco, analizado los datos obtenidos durante el proceso se concluye que:

Los estudiantes que cursan el último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco presentan un nivel moderado de estrés, lo cual es muy bueno ya que la situación de la pandemia Covid-19 cambio de una manera muy radical e inesperada nuestra manera de trabajar, estudiar y de comunicarnos con los demás. Pese a esto los estudiantes del último año de la licenciatura en Psicología de la UAP Tejupilco lograron adaptarse a la nueva forma de estudio y canalizaron correctamente las situaciones estresantes y encontraron según su personalidad, contexto, etc. la estrategia correcta para reducir sus niveles de estrés.

La mayoría de los jóvenes ya estaban adaptados a trabajar bajo presión ya que la carrera de Psicología de manda mucho tiempo y dedicación por ser muy teórica y poco práctica lo cual favoreció a los estudiantes, así mismo el hecho de que también la mayoría está familiarizada con la parte tecnológica; la cual fungió como actor principal en esta nueva modalidad, ayudo a que los niveles estresantes no fueran tan elevados.

Es interesante observar que, en el contexto de la transición a la educación en línea debido a la pandemia, algunos estudiantes de la carrera de Psicología pudieron experimentar niveles de estrés académico menos elevados en comparación con otros debido a ciertos factores como adaptación a la presión La percepción de los estudiantes de haber estado adaptados a trabajar bajo presión puede haberles brindado una cierta ventaja en la gestión del estrés. Al estar familiarizados con las demandas rigurosas de su carrera, es posible que se sintieran mejor preparados para lidiar con las nuevas exigencias de la educación en línea.

Confort con la tecnología, El hecho de que la mayoría de los estudiantes estuviera familiarizada con la tecnología es un aspecto importante. La transición a la educación en línea implicó el uso de herramientas tecnológicas, y los estudiantes que ya estaban cómodos con estas tecnologías pudieron adaptarse más fácilmente.

Resistencia al estrés, Algunos estudiantes pueden tener una mayor resiliencia al estrés debido a su experiencia previa en la carrera y en la vida en general. La capacidad de gestionar el estrés de manera efectiva puede haber ayudado a mantener niveles de estrés más bajos.

Sin embargo, es importante destacar que las respuestas al estrés varían de persona a persona, y lo que puede ser manejable para algunos puede ser abrumador para otros. Además, la percepción de la situación y el nivel de apoyo disponible también desempeñan un papel importante en la experiencia del estrés.

A pesar de las ventajas mencionadas, es fundamental seguir brindando apoyo a los estudiantes en este nuevo entorno de aprendizaje en línea y estar atentos a las necesidades de aquellos que puedan experimentar estrés académico o enfrentar dificultades. La salud mental y el bienestar de los estudiantes son una prioridad, independientemente de su nivel de adaptación previo a las condiciones de aprendizaje en línea.

## SUGERENCIAS

académico en estudiantes se traduzcan en sugerencias y estrategias prácticas para ayudar a los estudiantes a reducir sus niveles de estrés. Aquí hay algunas sugerencias basadas en las conclusiones de la investigación:

- ✓ Promover la conciencia del estrés: Los estudiantes deben ser educados sobre los signos y síntomas del estrés y su impacto en la salud y el rendimiento académico. La conciencia es el primer paso para abordar el estrés de manera efectiva.
- ✓ Fomentar el autocuidado: Incentivar a los estudiantes a cuidar de su bienestar físico y mental. Esto incluye dormir lo suficiente, mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y practicar técnicas de relajación.
- ✓ Gestionar el tiempo: Ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades de gestión del tiempo para que puedan planificar y organizar sus tareas de manera efectiva. Esto reduce la sensación de estar abrumado por las demandas académicas.
- ✓ Establecer metas realistas: Ayudar a los estudiantes a establecer metas académicas realistas y alcanzables. La autocrítica y las expectativas poco realistas pueden aumentar el estrés.
- ✓ Fomentar el apoyo social: Promover la búsqueda de apoyo entre amigos, familiares y compañeros. La interacción social y el hablar sobre el estrés pueden aliviar la carga emocional.
- ✓ Buscar ayuda profesional: Hacer hincapié en la importancia de buscar ayuda profesional cuando el estrés se convierte en un problema crónico o abrumador. Los servicios de asesoramiento y apoyo psicológico pueden ser beneficiosos.
- ✓ Promover la resiliencia: Enseñar a los estudiantes habilidades de resiliencia, como la capacidad de adaptarse a situaciones estresantes, recuperarse de ellas y aprender a manejarlas de manera efectiva.
- ✓ Facilitar el acceso a recursos tecnológicos: Dado que la tecnología desempeña un papel importante en la educación en línea, garantizar que los estudiantes tengan acceso confiable a dispositivos y conexiones a Internet es esencial.

- ✓ Comunicación abierta con los docentes: Establecer canales de comunicación abierta y de apoyo entre los estudiantes y los profesores para abordar problemas académicos y emocionales.
  
- ✓ Implementar cambios en la enseñanza: Las instituciones educativas pueden considerar la adaptación de las estrategias de enseñanza para reducir la carga de trabajo de los estudiantes, ofrecer flexibilidad en los plazos de entrega y promover una mayor interacción en línea.

Estas sugerencias pueden contribuir a ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés académico de manera más efectiva y promover un ambiente académico más saludable y equilibrado. La colaboración entre estudiantes, profesores y administradores es esencial para implementar estas estrategias con éxito.

## REFERENCIAS

Abadía, R. (2017). Cuaderno práctico antiestrés. México: Planeta.

ADRIANA CUARAN TREJO, A. M. (2014). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMER SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. Recuperado el 09 de Febrero de 2023, de ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE PRIMER SEMESTRE DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.cobitstreamhandle1089317405CB-0523002.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aledo Pelayo Calatayud Mendoza, E. A. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario. Educación, 46(2). Recuperado el 07 de junio de 2023, de Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario.: <https://www.redalyc.org/journal/440/44070055012/44070055012.pdf>

Alejandra Aragón Meza, J. P. (2011). Descripción de las estrategias de afrontamiento para padres con hijos con discapacidad congénita. Recuperado el 15 de Febrero de 2023, de Descripción de las estrategias de afrontamiento para padres con hijos con discapacidad congénita.: <http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00000044.pdf>

Álvarez, J. E. (2012). El mono estresado. México: Planeta.

Angélica Terrazas, J. V. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. Educación, 4(2). Recuperado el 22 de Junio de 2023, de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/prie/article/download/543576>

Antonio Alejandro Espinoza Ortíz, I. A. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Recuperado el 25 de Enero de 2023, de Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés: <https://scielo.sld.cupdfhmcv18n31727-8120-hmc-18-03-697.pdf>

Antonio Alejandro Espinoza Ortíz, I. A. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. SciELO, 18(3). Recuperado el 20 de Junio de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202018000300697](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697)

Arias, Z. A. (2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Obtenido de Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería.

Armenta Zazueta Lizeth, Q. C. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. espacios, 41(48). Recuperado el 19 de Febrero de 2023, de Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.: <https://www.revistaespacios.com>

Avila, F. P. (2021). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. Obtenido de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos.

BAGGINI, O. (2021). SECUELAS FÍSICAS Y MENTALES EN LOS ENFERMOS QUE PADECIERON COVID-19. SEGUNDA PARTE. Recuperado el 15 de Febrero de 2023, de SECUELAS FÍSICAS Y MENTALES EN LOS ENFERMOS QUE PADECIERON COVID-19. SEGUNDA PARTE.: <https://www.medicinabuenosaires.com/secuelas-fisicas-y-mentales-en-los-enfermos-que-padecieron-covid-19-segunda-parte/>

Castaña, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Redalyc*, 10(2). Recuperado el 20 de Febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/56056017095004.pdf>

Castellanos, P. L. (2022). COVID-19. La actualidad imposible. Recuperado el 12 de Febrero de 2023, de COVID-19. La actualidad imposible.: [https://www.aepap.org/sites/default/files/35-48\\_covid-19\\_libro\\_18\\_congreso\\_aepap\\_2022.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/35-48_covid-19_libro_18_congreso_aepap_2022.pdf)

Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias NCIRD. (2022). Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19. Recuperado el 25 de Febrero de 2023, de Afecciones persistentes al COVID-19 y afecciones posteriores al COVID-19.: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html>

Claudia Toribio-Ferrera, S. F.-B. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7). Recuperado el 11 de Febrero de 2023, de [http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion07A2\\_ESTRES.pdf](http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion07A2_ESTRES.pdf)

COMISIÓN NACIONAL DE EVALUACIÓN DE TECNOLOGÍAS DE SALUD, CONETEC. (2022). Remdesivir para el tratamiento de pacientes con COVID-19. Recuperado el 25 de Enero de 2023, de Remdesivir para el tratamiento de pacientes con COVID-19.: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/06/13/71525/informe-rapido-covid-19-n1-remdesivir-03-06-2022.pdf>

Daneri, M. F. (2012). Psicobiología del Estrés. Recuperado el 24 de Enero de 2023, de Psicobiología del Estrés: [https://www.psi.uba.ar/academicacarrerasdegradopsicologiasitios\\_catedrasedelectivas090\\_comportamientomaterialtp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academicacarrerasdegradopsicologiasitios_catedrasedelectivas090_comportamientomaterialtp_estres.pdf)

Daniel Gálvez S, A. M. (2015). Estrés. Recuperado el 25 de Enero de 2023, de Estrés: <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>

Díaz, J. L. (03 de Enero de 2018). Estrés Académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. Recuperado el 02 de junio de 2023, de Estrés Académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario.: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/download/3932/3120/11360>

Federico Javier Ortiz-Ibarra, J. A. (2022). COVID-19: prevención, diagnóstico y tratamiento. Recomendaciones de un grupo multidisciplinario. Revisión sistemática Med Int Méx, 38(2). Recuperado el 20 de Enero de 2023, de <httpswww.medigraphic.compdfsmedintmexmim-2022mim222i.pdf>

Fernández, R. R. (2014). Estrés y salud. Recuperado el 14 de Enero de 2023, de Estrés y salud: [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG\\_RosalesFern%C3%A1ndez,Rosaura.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez,Rosaura.pdf)

González, V. (2021). ¿Qué es el estrés escolar y cómo evitarlo? Recuperado el 09 de Junio de 2023, de ¿Qué es el estrés escolar y cómo evitarlo?: <https://www.occ.com.mx/blog/estres-escolar-que-es/>

GustavoAdolfo, E. (2002). Estrés: desarrollo histórico y definición. Recuperado el 02 de Febrero de 2023, de Estrés: desarrollo histórico y definición.: [httpswww.anestesia.org.arsearcharticulos\\_completos11279c.pdf](httpswww.anestesia.org.arsearcharticulos_completos11279c.pdf)

Gutiérrez, A. (2021). El estrés es una reacción evolutiva que se activa por la sensación de falta de control y prepara al cuerpo para hacer frente a alguna situación difícil o peligrosa. Tiene múltiples efectos en el cuerpo y lo prepara para luchar o huir. Recuperado el 13 de Febrero de 2023, de El estrés es una reacción evolutiva que se activa por la sensación de falta de control y prepara al cuerpo para hacer frente a alguna situación difícil o peligrosa. Tiene múltiples efectos en el cuerpo y lo prepara para luchar o huir.: <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>

HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ., J. O.-T. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. Revista de Educación y Desarrollo(60). Recuperado el 13 de Febrero de 2023, de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_Moreno.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf)

Heysa, C. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. Obtenido de Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo.

Hortelano, X. S. (s.f). TEORIA DEL ESTRES. MODELO BIOSICOSOCIAL. Recuperado el 21 de Junio de 2023, de TEORIA DEL ESTRES. MODELO BIOSICOSOCIAL: <https://www.xavierserranohortelano.com/articulo/teoria-del-estres.php>

Iglesias, Á. V. (2020). Estrés y ansiedad. Recuperado el 28 de Enero de 2023, de Estrés y ansiedad.: [https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/Estre%CC%81s\\_2020.pdf](https://areapsiquiatria.unioviado.es/wp-content/uploads/2019/03/Estre%CC%81s_2020.pdf)

Investigaciones y Estudios Superiores. (2023). Los estragos psicológicos por la pandemia por COVID-19. Recuperado el 10 de Febrero de 2023, de Los estragos psicológicos por la pandemia por COVID-19.: Los estragos psicológicos por la pandemia por COVID-19.

Jhon Franklin Espinosa Castro, J. H. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica., 39(1). Recuperado el 30 de Mayo de 2023

Liana Borges Sierra, J. C. (05 de Abril de 2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. Recuperado el 06 de Junio de 2023, de Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas.: [file:///C:/Users/cyber\\_er9lsni/Downloads/1718-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8084-1-10-20210520.pdf](file:///C:/Users/cyber_er9lsni/Downloads/1718-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8084-1-10-20210520.pdf)

Macías, A. B. (2011). ESTRÉS, BURNOUT Y BIENESTAR SUBJETIVO Investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. México: Adla Jaik Dipp.

MALETÍN DEL SABER APLICADO, LEO. (2017). Estrés y desempeño académico en la Universidad. Recuperado el 02 de junio de 2023, de Estrés y desempeño académico en la Universidad.: [http://leo.usach.cl/sites/default/files/paginas/estres-y-desempeno-academico-en-la-universidad\\_final.\\_1.pdf](http://leo.usach.cl/sites/default/files/paginas/estres-y-desempeno-academico-en-la-universidad_final._1.pdf)

María Fernanda Silva-Ramos, J. J.-C.-Z. (2019). Estrés académico en estudiantes universitario. Investigación y Ciencia, 28(79). Recuperado el 09 de Febrero de 2023, de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

MAYO CLINIC. (28 de Enero de 2023). COVID-19: efectos a largo plazo. Recuperado el 02 de Febrero de 2023, de COVID-19: efectos a largo plazo: <https://www.mayoclinic.org/es-es/about-this-site/meet-our-medical-editors>

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, 33(2). Recuperado el 10 de Junio de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/44044012058011.pdf>

Norma Cruz Fierro, M. T. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. Recuperado el 19 de Junio de 2023, de Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés: [www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-modelo-estructural-explicar-el-bruxismo-S113479371730091X](http://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-modelo-estructural-explicar-el-bruxismo-S113479371730091X)

Omar Maceo Palacio, A. M. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. SciELO, 17(2). Recuperado el 07 de junio de 2023, de Estrés académico: causas y consecuencias: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>

Organización Mundial de la Salud, OMS. (2019). Coronavirus . Obtenido de Coronavirus : [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

Osa, M. J. (2021). EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES. Recuperado el 13 de Febrero de 2023, de EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>

Pilicita, D. R. (08 de Agosto de 2022). Estrés académico: causas y consecuencias. Recuperado el 09 de junio de 2023, de Estrés académico: causas y consecuencias.: <https://vidanueva.edu.ec/estres-academico-causas-y-consecuencias/>

Ramos, M. C. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. SciELO(19). Recuperado el 20 de Junio de 2023, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20transaccional%20define%20el,o%20no%20estresante%20\(oportunidad\).](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005#:~:text=La%20teor%C3%ADa%20transaccional%20define%20el,o%20no%20estresante%20(oportunidad).)

Regueiro, A. M. (s.f). ¿Qué es el estrés? Recuperado el 18 de Febrero de 2023, de ¿Qué es el estrés?: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Rivera\*, J. L. (2020). Vulnerabilidad, esperanza y resiliencia frente a la adversidad. . México: Instituto Intercontinental de Misionología.

ROSEMARY, L. M. (2022). Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana. Recuperado el 09 de Febrero de 2023, de Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de Psicología de los primeros semestres de una Universidad de Lima Metropolitana.: [httpsrepositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.141385247/PSIC-T030\\_76024121\\_T%20%20%20LE%C3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](httpsrepositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.141385247/PSIC-T030_76024121_T%20%20%20LE%C3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Secretaría de Salud. (2022). LINEAMIENTO ESTANDARIZADO PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y POR LABORATORIO DE LA ENFERMEDAD

RESPIRATORIA VIRAL. Recuperado el 16 de Enero de 2023, de LINEAMIENTO ESTANDARIZADO PARA LA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y POR LABORATORIO DE LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA VIRAL: [https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2022/01/2022.01.12-Lineamiento\\_VE\\_ERV\\_DGE.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2022/01/2022.01.12-Lineamiento_VE_ERV_DGE.pdf)

Tomalá-Chavarría, W. A.-V. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Internacional. Tecnológica educativa-Doctentes.*, 42(2). Recuperado el 09 de Febrero de 2023, de <https://orcid.org/0000-0001-5941-6949>

Venancio Reyes, G. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana . Obtenido de Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana .

Xavier Escudero, J. G.-F.-S.-G. (2021). La pandemia de Coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): Situación actual e implicaciones para México. *SciELO*, 90(1). Recuperado el 08 de Junio de 2023, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-99402020000500007](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402020000500007)

Xuyá, A. L. (2018). el estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro sacatepéquez. recuperado el 21 de junio de 2023, de el estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro sacatepéquez.

Zea, N. B. (2011). Estrés Académico. *Dialnet*, 3(2). Recuperado el 07 de Enero de 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>

# ANEXOS

## Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

- Sí  
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

1	2	3	4	5

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					